GIUGNO
2020

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

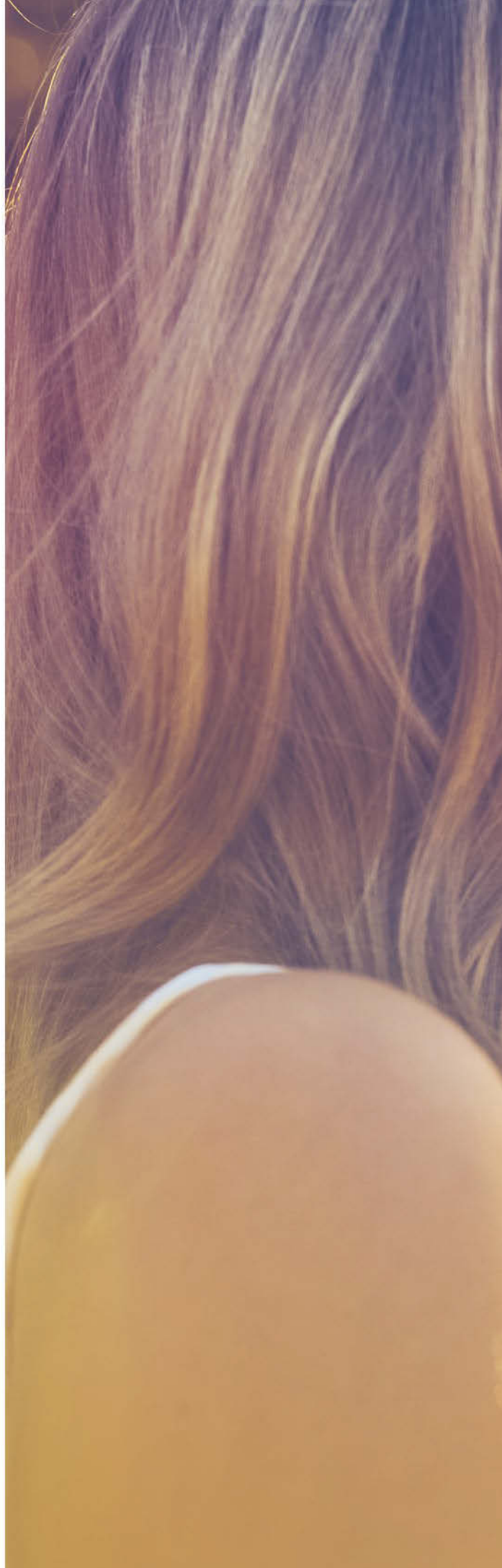
ASSAGGI E RICETTE DAI MIGLIORI RISTORANTI D'ITALIA

61 PIATTI FACILI

LE FAMIGLIE DEL CIBO

VINO E METEO QUALE STAPPARE A SECONDA DEL TEMPO CHE FA

BENVENUTE CILIEGIE!

UNA TORTA DELIZIOSA E TANTE IDEE DALLA PRIMA ALL'ULTIMA PAGINA

L'ALBERO DI CILIEGIE

Quando frequentavo le scuole medie, avevo una professoressa d'italiano eccezionale. Era una donna molto avanti, evoluta, antesignana di tanti metodi d'insegnamento che sono oggi considerati moderni. Ci faceva cambiare banco, a sorte, ogni due settimane, in modo che ogni studente conoscesse bene gli altri componenti della classe e non si formassero gruppetti. Era un modo semplice quanto efficace per evitare quello che adesso viene definito bullismo. Arrivo al punto. Poco prima della fine del secondo anno, organizzò una gita nella campagna veneta, da una delle nostre compagne che aveva una bellissima villa con giardino. Sacchi a pelo, insegnanti che cucinavano, e noi a giocare a baseball (unica volta che ho provato nella mia vita) come se non ci fosse un domani. Dopo aver più o meno capito come tirare la palla e aver acquisito una vaga consapevolezza su come muoversi con il guantone, la nostra attenzione si spostò sugli alberi del giardino che erano carichi di ciliegie, ma carichi. In un attimo sembrava di stare tra le pagine del *Barone rampante*. Eravamo tutti appesi a mangiare i dolci frutti, a ridere come matti, a passare da un albero all'altro come primati al primo salto. La vera scena si svolgeva lì, a qualche metro da terra. Qualcuno raccoglieva le ciliegie in un canovaccio trovato in cucina che era diventato viola, erano viola anche le nostre mani e i musi di noi ragazzini. Ecco, la copertina di questo mese è un omaggio alla nostra infanzia, a quella magia del cibo che ci fa tornare piccoli, sporcare senza pensieri, sentire felici con una cosa semplice. E poi la torta di Joëlle è davvero deliziosa.

P.S. Io e la prof Enza ci seguiamo su Facebook e su Instagram ed è una delle persone più interessanti che abbia mai conosciuto.

Maddalena Fossati Dondero
mfossati@lacucinaitaliana.it
instagram.com/maddalena_fossati

ILLUSTRAZIONE AG. GETTY IMAGES

LA CUCINA ITALIANA

49

SOMMARIO

36

Da sinistra in senso orario, tre giovanissime cuoche dal servizio *Tornare bambini*: Viviana Varese, Aurora Mazzucchelli e Caterina Ceraudo.

Il Ricettario

La Scuola

Guide

IN COPERTINA
Focaccia con ciliegie, amaretti e mandorle (pag. 79)
Ricetta di Joëlle Nèderlants, foto di Riccardo Lettieri

DI STAGIONE

Frutta, verdura, pesce? Ecco cosa scegliere ora, al massimo del gusto e delle proprietà

FOTOGRAFATE LA LISTA e portatela con voi quando fate la spesa: oltre a essere migliori, gli ingredienti di stagione sono anche più economici.

La filosofia che ci guida dal 1929
Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

FOTO INGREDIENTI **AG. GETTY IMAGES, AG. 123RF, ARCH. LCI**

 FACEBOOK.COM/LACUCINAITALIANA INSTAGRAM.COM/LACUCINAITALIANA TWITTER.COM/CUCINA_ITALIANA

VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
oppure La Cucina Italiana,
piazzale Cadorna 5/7, 20123 Milano,
telefono 0285611

SIAMO ANCHE IN DIGITALE

Potete acquistare la copia singola o l'abbonamento in edizione digitale sulla App LA CUCINA ITALIANA disponibile su Apple Store e Google Play.

PER ABBONARSI

www.abbonamenti.it/r10377
oppure chiamate lo 0286808080

IL SITO

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi de La Cucina Italiana e cercate la vostra ricetta preferita tra le tantissime che pubblichiamo ogni giorno su **lacucinaitaliana.it**

I SOCIAL

Seguiteci su
facebook.com/LaCucinaItaliana
instagram.com/LaCucinaItaliana
twitter.com/Cucina_Italiana

I CORSI ONLINE

Fino al 13 giugno 2020 vi aspettano decine di lezioni online da seguire su PC, smartphone e tablet. **Per attivare i mesi gratis**, registrate il vostro account su *corsidigitali.lacucinaitaliana.it/freepass*, inserite il codice CORSILCI4YOU e seguite le istruzioni.

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali. Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da oltre 90 anni la guida più autorevole nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni racconta le più belle case del mondo, e Traveller, viaggi straordinari accompagnati da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa. Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 06 - Giugno 2020 - **Anno 91°**

Direttore Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE
Caporedattore
MARIA VITTORIA DALLA CIA
Web Editor
SABINA MONTEVERGINE
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
FRANCESCA SAMADEN
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
MONICA OGGIONI – cucina@lacucinaitaliana.it
Lacucinaitaliana.it
RICCARDO ANGIOLANI – rangiolani@condenast.it GAIA MASIERO – gmasiero.ext@lacucinaitaliana.it
ALESSANDRO PIROLLO – apirollo@lacucinaitaliana.it STEFANIA VIRONE VITTOR – svirone@lacucinaitaliana.it
Cuochi
DAVIDE BROVELLI, MARCO CASSIN, MARIA DONATI, EMANUELE FRIGERIO, SIMONA GALIMBERTI, DANIELE GENTILI, ALEJANDRO MAZZA, ALESSANDRO MELIS, JOËLLE NÉDERLANTS, DAVIDE NEGRI, NICOLA OLIANAS, WALTER PEDRAZZI, NICOL PUCCI, GIOVANNI ROTA, FILIPPO SISTI, SARA TIENI, BRUNO VANZAN
Hanno collaborato
PAOLO LAVEZZARI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), VALENTINA VERCELLI
Per le immagini
AG. 123RF, AG. GETTY IMAGES, AG. SHUTTERSTOCK, GIACOMO BRETZEL, MATTEO CARASSALE, GIANDOMENICO FRASSI, ROBERT HOLDEN, RICCARDO LETTIERI, DAVIDE LOVATTI, BEATRICE PILOTTO, JACOPO SALVI, VALENTINA SOMMARIVA

Direttore Editoriale LUCA DINI

Chief Marketing Officer FRANCESCA AIROLDI
Sales & Marketing Advisor ROMANO RUOSI

Business Director ALESSANDRO BELLONI
Advertising Manager FEDERICA METTICA

Content Experience Unit Director VALENTINA DI FRANCO. **Digital Content Unit Director** SILVIA CAVALLI
Advertising Marketing Director: RAFFAELLA BUDA
Moda e Oggetti Personali: MATTIA MONDANI Direttore. **Beauty:** MARCO RAVASI Direttore
Centri Media Print: ROMANO RUOSI ad interim. **Arredo e Design:** CARLO CLERICI Direttore
Digital and Data Advertising Director: MASSIMO MIELE. **Digital Sales:** GIOVANNI SCIBETTA Responsabile.
Centro Nord: LORIS VARO Area Manager
Centro Sud: ANTONELLA BASILE Area Manager.
Mercati Esteri: MATTIA MONDANI Direttore
Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra: ANGELA NEUMANN. **New York:** ALESSANDRO CREMONA.

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Presidente WOLFGANG BLAU
Amministratore Delegato FEDELE USAI
Direttore Generale DOMENICO NOCCO

Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI. **Chief Digital Officer** MARCO FORMENTO
Direttore Circulation ALBERTO CAVARA. **Direttore Produzione** BRUNO MORONA
Direttore Risorse Umane CRISTINA LIPPI. **Direttore Amministrazione e Controllo di Gestione** LUCA ROLDI
Digital Marketing Manager GAËLLE TOUWAIDE. **Social Media Director** ROBERTA CIANETTI
Digital Product Director PIETRO TURI. **Head of Digital Video** RACHELE WILLIG. **Digital CTO** MARCO VIGANÒ
Enterprise CTO AURELIO FERRARI. **Digital Operations e Data Marketing Director** ROBERTO ALBANI

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716. **Padova**, c/o Regus Padova Est Sottopassaggio Saggin 2 - 35131 Padova, tel. 0498455777 - fax 0498455700. **Bologna**, c/o Copernico Bologna via Rizzoli 26 - 40125 Bologna, tel. 0512750147 - fax 051222099. **Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249. **Parigi/Londra**, 3 Avenue Hoche 75008 Paris - tel. 00331-53436975. **New York**, Spring Place 6, St Johns Lane - New York NY 10013 - tel. 2123808236.

FINO ALL'8 LUGLIO

COLLEZIONE A LETTO

COLLEZIONA I COMPLETI DA LETTO DEGLI HOTEL PIÙ ESCLUSIVI

Esselunga ti premia con i completi da letto **Rivolta Carmignani**, lo storico brand che da oltre 150 anni produce in Italia biancheria di pregio. Inizia a sognare. Ogni **25 euro** di spesa o **50 Punti Fragola**, un bollino per te.

PIÙ LA CONOSCI, PIÙ TI INNAMORI.

PROMOZIONE RISERVATA AI POSSESSORI DI CARTE FIDATY - REGOLAMENTO NEI NEGOZI E SU ESSELUNGA.IT

notizie *di cibo*

a cura di SARA TIENI

FOTO E FOOD STYLING **BEATRICE PRADA**

Facciamo merenda

Tornano, in versione aggiornata, certe vecchie buone abitudini: con la permanenza a casa di milioni di genitori, alla ribalta ritroviamo il rito della merenda. Creata al momento e stagionale, come questa sfoglia con crema e ciliegie che la nostra food stylist Beatrice Prada ha preparato per i suoi figli, Anita e Arturo. Ecco come: stendete un foglio di pasta sfoglia in un teglia, cospargetelo con zucchero di canna, bucherellatelo e infornate per 20 minuti a 200 °C. Per la crema pasticciera fate bollire 250 g di latte, ½ scorza di limone, 2 tuorli sbattuti con 50 g di zucchero e 50 g di farina. Unitevi, una volta fredda, 180 g di panna montata con 1 cucchiaio di zucchero a velo. Decorate con ciliegie fresche.

DOLCISSIMO
Le celebri **colazioni** di Roberto Rinaldini? Croissant, bomboloni e brioche li consegna a Milano e a Roma *cosaporto.it*
I MacaRAL e le altre delizie si ordinano su *rinaldinipastry.com*

DELIZIE ESPRESSE A DOMICILIO

Piatti e cocktail da assemblare, scatole «emozionali» da regalare o regalarsi. Menù scritti come fossero poesie. Dalla colazione alla cena, qualche idea da godersi comodamente a casa. Complice l'inventiva di cuochi e produttori

NIPPONICO
Si chiama Bentoteca, dalle **scatole bento** in cui i giapponesi ripongono il pranzo da asporto, il delivery e take away del ristorante Tokuyoshi di Milano.
bentoteca.com

VIVA
Si chiamano così i pacchi «da su a su», del delivery di Viviana Varese, solo su Milano. Pesce, carni e prodotti dell'orto dagli artigiani che riforniscono la cuoca.
vivavivianavarese.it

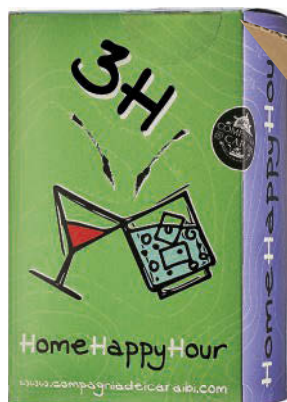
SELEZIONATO
Ci sono le conserve di Moreno Cedroni, due stelle Michelin, il pane di segale di Pandefrà e altri sapori artigianali delle **Marche** nel box Made in Senigallia. In tutta Italia con *cosaporto.it*

SPIRITOSO
C'è anche l'Emilia burger con **cotechino** e parmigiano (con istruzioni per il «montaggio») nel delivery Franceschetta at home di Franceschetta 58, l'osteria di Massimo Bottura a Modena. *franceschetta.it*

RISTRETTO SU TRE RUOTE
Lo porta Caffè Vergnano 1882. Il brand ha **attrezzato** un'Ape per servire alcune delle principali città italiane. *caffevergnano.com*

EFFERVESCENTE
Le serate estive? Si animano con le bollicine giuste: quelle di Rive di Colbertaldo Valdobbiadene **Prosecco** Superiore Docg Brut Maschio dei Cavalieri, pluripremiate, hanno trionfato anche ai Drinks Business Prosecco Masters 2020. Da ordinare su *vinicum.it*

TASCABILE
10 drink già **miscelati**, tra cui il Martini cocktail, spediti in tutta Italia: è l'idea della Caffetteria Mazzetti di Asti. *Tel. 339 1477539.*

COMPONIBILE
Una scatola contenente le basi per assemblare un menù di sei portate. Allegate, indicazioni tra il serio e il **divertente**. L'idea è di Cristiano Tomei, cuoco dell'Imbuto di Lucca. Per prenotare: *tel. 331 9308931.*

TRIDIMENSIONALE
Si chiama 3H (come Home Happy Hour) la serie di kit per **cocktail** da miscelare a casa di Compagnia dei Caraibi. *compagniadeicaraibi.com*

INTREPIDO
Parte già con asporto e delivery Golocious di Vincenzo Falcone, nuova **burgheria** con cantina nel cuore di Napoli (presto a Roma e Milano). Ordini su Uber Eats o allo 081 5872195.

STELLATO
Da ordinare a casa col servizio Da Vittorio at home, menù stagionali completi oppure un semplice kit per prepararsi i famosi **paccheri al pomodoro**: sono tra le offerte del tristellato ristorante Da Vittorio di Brusaporto (BG) dei fratelli Cerea. *davittorio.com*

FAVOLOSI TROPICI

Palme, elefanti, fenicotteri: la tavola dell'estate ci proietta su mete esotiche. Con la fantasia

Lo stormo di **ibis** sui bicchieri Sommarliv è in pendant con i tovaglioli di carta. Tutto di Ikea. *Ikea.com*

Palmizi e **fenicotteri** sul set di tazzine da caffè della collezione *MyCoffee* di Tescoma. *tescomaonline.com*

Stampa **ibiscus** e nuance amazzoniche per la tovaglia e le insalatiere di Zara Home. *zarahome.com*

Piatto da portata in porcellana Limoges della collezione **Passifolia** di Hermès. *hermes.com*

Anche da appendere, i vassoi di **ferro** dipinti a mano a tema faunistico di Les-Ottomans. *les-ottomans.com*

Dalla collezione Totem di Richard Ginori il vaso di porcellana **Scimmia**. *richardginori.com*

Perfetto per dissetanti **long drink** il bicchiere da cocktail stampato di Maison du Monde. *maisondumonde.com*

Un segnaposto o un centrotavola ispirato alla **barriera corallina** quello pensato da Thun. *thun.com*

Servizio in stile **giungla** con il vassoio infrangibile in melammina, di Les Jardins de la Comtesse. *lesjardinsdela comtesse.it*

Sembra tropicale, invece è un omaggio alla **flora siciliana** la collezione Sicily di B.F.A. Studio. *bfastudio.com*

Il piatto da pizza in stoneware della collezione Striche di Zafferano è **decorato a mano**. *zafferanoitalia.com*

NESSUNO RESTA INDIETRO

È il pensiero che guida un'operazione di raccolta di fondi e di cibo per aiutare le famiglie italiane in difficoltà

Gino Strada, medico e fondatore dell'associazione umanitaria Emergency. A sinistra, Andrea Guerra, già CEO di Eataly e Luxottica.

Era un giorno di maggio del 1994 quando Gino Strada, professione medico, e la moglie insegnante Teresa fondarono la ONG Emergency. Da allora l'associazione umanitaria ha curato 10 milioni di persone in 18 Paesi del mondo. In quest'epoca di Covid-19, Emergency si è attivata ulteriormente in Italia lavorando per l'allestimento dell'**ospedale da campo** di Bergamo (a cui hanno partecipato anche i fratelli Cerea), oltre che a Brescia, Piacenza e negli ambulatori appositamente approntati in tutta Italia. «Il nostro Paese sta attraversando una grave emergenza», dice Strada. «Per questo Emergency partirà con una grande campagna di raccolta di aiuti». Un'iniziativa che verrà attivata dal primo giugno per aiutare le famiglie italiane che si trovano in una condizione di nuova povertà. «Dopo questa pandemia, prevediamo una crescita consistente del numero di persone che non avranno più niente da mettere nel piatto. Il Sud sarà meno colpito perché resiste ancora un'attività agricola familiare. Sono invece preoccupato per le grandi città in generale». Ecco allora il progetto di sostegno «Nessuno escluso», inizialmente concentrato su Milano e Roma, che diventerà nazionale. Verranno consegnati pacchi di cibo, per l'igiene personale e per l'igiene della casa e verrà intrapresa una raccolta fondi. ***emergency.it***

Sostenitore d'eccezione anche Andrea Guerra, già CEO di Eataly in procinto di andare a lavorare, in Francia, per il gruppo LVMH. «Conosco Gino da molto tempo e mi sono reso disponibile ad aiutare. Ci siamo accorti che si sta materializzando una povertà nascosta, grande, immediata, e che l'Italia, dopo tanto mondo, era diventata una priorità. Il punto», aggiunge, «è non lasciare indietro nessuno, quindi ci siamo organizzati con raccolte nei supermercati e abbiamo chiesto aiuto alle **aziende italiane** che si sono rivelate meravigliose». E hanno partecipato in tante. Tantissime. Esempi? Barilla, Mutti, Riso Scotti. «Gli italiani nella loro individualità sono molto generosi». E lo stesso Guerra ha organizzato una raccolta fondi su ***gofundme.com/f/lasolidarietainunpacco***

Aggiungi un posto a tavola

Arrivano i restaurant-bond, dei voucher da utilizzare quando si deciderà di andare al ristorante prescelto tra i 150 che hanno aderito all'iniziativa tra Firenze, Roma, Milano e Venezia. L'idea proposta da Global Shapers, una rete internazionale di giovani professionisti che lavorano a progetti su base volontaria, è un modo (concreto) per aiutare la ristorazione ad assicurarsi una prenotazione. ***saveoneseat.com***

FOTO FILIPPO MUTANI, AG. GETTY IMAGES, AG. 123RF

LIVE

DA NOI O DA VOI?

Quali sono i piatti preferiti e che cosa cucinano i nostri follower in questa stagione? Ecco le rivelazioni di quattro fedelissimi, direttamente dalle loro tavole

Alberto Sasso Nei giorni scorsi ha creato il piatto *La mia primavera*, dopo un giro nel bosco: riso Sant'Andrea Extra, fave novelle, funghi prugnoli e fiori d'acacia.

Luisa Lecchi Adora i piatti estivi, le insalate di frutta, i gelati e soprattutto la paella che prepara suo marito, «da mangiare, speriamo presto, in compagnia».

Pasquale di Meglio Grande appassionato di cucina. Qui la sua panzanella, «un piatto che ho sempre amato, ma che ho cucinato per la prima volta in questi giorni».

Gino Lombardo «Con la bella stagione non resisto e preparo i peperoni ripieni di mollica, provola e parmigiano. Una ricetta di famiglia? Ovvio».

Grani d'Italia

Preparata con quattro varietà di grano duro 100% italiane coltivate in tredici regioni da **ottomila agricoltori**: Barilla rinnova così la sua Pasta Classica in tutte le fasi della produzione e ridisegna i principali formati aumentando spessori e diametri. Cambia anche la scatola: ecologica, color azzurro brillante. *barilla.com*

Lo spirito giusto

DIGESTIVO-APERITIVO
È nata 50 anni fa nell'Astigiano la ricetta dell'**Amaro Toccasana**. A base di basilico, melissa, genziana e altre 34 erbe, ottimo sia liscio sia miscelato. *toccasanaamaro.it*

NEBULIZZALA!
Tripla distillazione per la Grappa Prosecco **Alto Grado 71** di Castagner. In bottigliette da 5 cl con spray, è anche protettiva per la gola. *grappacastagner.it*

MOMENTI DA RICORDARE
Perlage fine e note di albicocca, mandorla e miele in ogni calice di Champagne **La Grande Année 2012** di Bollinger. Da provare con le ostriche grigliate. Disponibile su *meregalli.it*

FOTO ARCH. LCI, AG 123RF

LA RINASCITA DELLA COLAZIONE

Uno dei piccoli cambiamenti positivi ereditati da questo periodo è una nuova/antica visione del pasto del buongiorno. Ribadito dalle vacanze, quest'anno da vivere tra mura familiari

di **FIAMMETTA FADDA**

«But first let's have breakfast», ma prima facciamo colazione. È la frase che ogni inglese pronuncia prima di prendere una decisione importante. Giusto. Se noi nel mondo siamo quelli del primo piatto, gli inglesi sono quelli della prima colazione, alla quale attribuiscono in buona parte la superiorità anglosassone. Ma le cose stanno cambiando. Una ricerca recente ha rilevato che il pasto del mattino segna un +7 per cento nei consumi degli italiani; poi è arrivato il virus e il caffellatte è tornato a essere un rito familiare. Antico, ma ricco di spunti nuovi.

NON È UN PIGIAMA PARTY

All'ora stabilita, che è la media concordata tra impegni vari e turni in bagno, ci si presenta a tavola lindi, pettinati, abbigliati con una tutina da casa profumata di pulito. O vestiti di tutto punto se si è in uscita. Non alla spicciolata, sbadigliando, in pantofole, in pigiama, in vestaglia o – orrore – in camicia da notte. Di rigore, «buongiorno» e un bel sorriso.

CHI FA COSA

La tavola è pronta dalla sera prima, apparecchiata da chi è stato addetto a questo compito in conclave familiare. Magari con turni alternati. Lo stesso vale per lo sbarazzo. Davanti a ciascuno sono disposte le stoviglie adatte alla *sua* colazione. Per gli adulti è l'occasione per esplorare pianeti gastronomici prima considerati con la tolleranza riservata alle manie adolescenziali.

A OGNUNO LA SUA

Rito comunitario, ma gusti individuali, questa la grande novità. Perciò è importante che a ognuno sia assegnato un angolo della dispensa dove sistemare «il suo». Da trasferire davanti al proprio posto a tavola. Oppure, geniale, sul piatto girevole da mettere al centro (grande scelta in rete, a partire da poche decine di euro), che abolisce il «per favore, passami...».

LA TAVOLA VESTITA

State battezzando la nuova colazione. Via quei piattini, quelle tazze, quelle caraffe sbeccati, quei cucchiaini spaiati; via quella tovaglia con progressive macchioline. Evviva le tovagliette all'americana di rafia, che con una spazzolata e un panno umido sono pronte a offrire il loro buon ufficio giorno dopo giorno senza bisogno di lavatrice e ferro da stiro. Volete esagerare? Allora un set diverso per ogni giorno della settimana.

MEGLIO DI CARTA

Tovaglioli? Quelli di carta, semplici, oggi che abbiamo acquisito una sensibilità più acuta dell'igiene, sono garanzia di pulizia assoluta. Costano pochissimo e non c'è spreco perché vengono riciclati. I portatovaglioli a colori, diversi per ognuno, sono commoventi e rétro. Se possibile, almeno a colazione evitateli.

BENTORNATA SAGGEZZA

La domenica, tutti insieme, magari con l'aiuto di ricettari facili, si pianificano pranzo e cena per l'intera settimana in arrivo. Con razionalità e senza sprechi. Come si faceva una volta quando a scuola c'era l'ora di economia domestica.

LA STAR DELLA BONTÀ

Non c'è bisogno di andare a fare colazione da Carlo Cracco in Galleria a Milano per mangiare, come fosse una novità provocatoria, «pane e marmellata». È sempre stata la cosa più buona del mondo a patto che il pane sia fragrante e la marmellata casalinga. Piaceri in cui vi siete cimentati nei mesi alle spalle, come dimostra l'aumento delle vendite di lieviti e farine, e a cui non intendete rinunciare. ■

IL LATTEPIÙ di Massimo Bottura

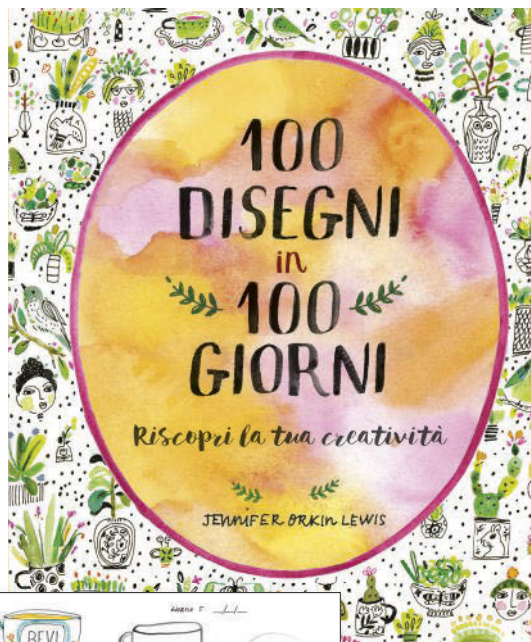
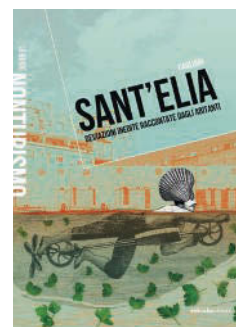
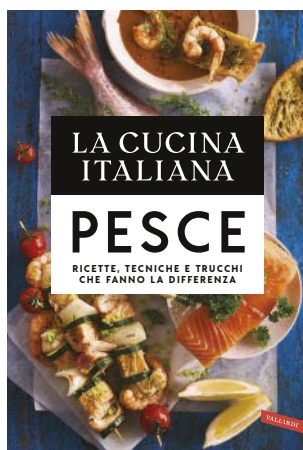
Accompagnate pane e marmellata con questa ricetta del cuoco modenese, e nessun bambino reclamerà merendine

«Lascio ammorbidire 7 g di gelatina in fogli in acqua fredda per una decina di minuti. Scaldo 25 g di acqua con 25 g di zucchero mescolando finché lo zucchero si scioglie, e faccio raffreddare lo sciroppo ottenuto. In un pentolino mescolo 200 g di latte con lo sciroppo, aggiungo mezzo baccello di vaniglia e scaldo a fiamma bassa senza arrivare al bollore. Vi sciolgo la gelatina sgocciolata e strizzata, filtro con un colino e faccio intiepidire il tutto. Monto con un montalatte o con un frullino, e riempio due bicchieri con questa spuma».

Passione... grigliata! Anche se non puoi cucinare all'aperto, certi piaceri sono irrinunciabili. La piastra elettrica è perfetta per carne, pesce, verdure, con diverse impostazioni per una cottura ottimale, per cucinare dal semplice toast alla grigliata più ricca: basta aprirla per raddoppiare la superficie di cottura. E alla fine, la pulisci in un attimo. Il nostro motto è "la passione in cucina" e quando hai gli strumenti giusti, è più facile metterne un pizzico in tutto ciò che fai.

IL TEMPO PER CREARE

Un giallo scritto sullo smartphone, una guida *nonturistica*, tanti disegni che fanno sognare. Scoprite con **Angela Odone** cosa può nascere se non si esce di casa per più di due mesi

Un giorno dopo l'altro, il tempo se ne va», diceva una canzone del 1966. Noi però, per tenere alla larga i momenti a rischio malinconia di questo strano periodo, proviamo a fermarlo. Come? Fissandoci degli impegni (appaganti) da rispettare. Come fa Jennifer Orkin Lewis, l'artista e illustratrice newyorkese autrice di questo meraviglioso quaderno-libro, che propone di ritagliarsi 30 minuti al giorno, per 100 giorni, da dedicare al disegno. Sfogliatelo: correrete subito a cercare matite e pennarelli e scoprirete che disegnare la vostra tazza preferita o una fragola assonnata è meglio di un tonico per il buonumore. *Jennifer Orkin Lewis, 100 disegni in 100 giorni, 24 ORE Cultura, 18,90 euro*

ALTRUISTA
È nato dalle dirette Instagram sulle tante, piccole forme di solidarietà in ambito ristorativo e il suo ricavato andrà a sostegno della mensa dei poveri del Convento di S. Antonio da Padova a Torino. *Sarah Scaparone, Una storia di cibo al giorno, 13 euro, su amazon.it*

CONTROCORRENTE
Scritto da nonne, mamme, bambini, artisti del quartiere Sant'Elia di Cagliari guidati da Don Pasta. Fa parte della collana Nonturismo che propone modi ecologici per scoprire i territori. *Sant'Elia, Ediciclo Editore, 16 euro*

Da collezione

Si arricchisce la collana di libri di cucina realizzata da *La Cucina Italiana* in collaborazione con Vallardi. In tutte le librerie, on-line e nei più grandi supermercati troverete due nuovi volumi: uno dedicato a pasta fresca e secca e uno sul pesce, dalla pulizia alle ricette più ghiotte. *Primi di pasta e Pesce, Vallardi, 15,90 euro*

SMART
Tre racconti gialli a sfondo gastronomico. Il libro è stato scritto interamente sullo schermo di uno smartphone, e pubblicato attraverso il crowdfunding. *Dario La Rosa, Cous cous blues, Bookabook, 14,90 euro e 6,99 in formato digitale*

AEREO
Dalle piste abbandonate dell'aeroporto di Trapani-Birgi ai tavoli di un ristorante che guarda le saline. Amori, spionaggio e brioche al pistacchio. *S. Barlocchetti, Chinisia, TraccePerLAMeta edizioni, 15 euro*

PIÙ CHE MAI FRUTTA

UNA TORTA FRESCA E PROFUMATA? SI PREPARA CON CONFETTURE EXTRA

DOLCE DI GRANO SARACENO CON LAMPONI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g Lampone, Confettura Extra di lamponi
165 g burro – 150 g zucchero di canna
150 g farina 00
50 g farina di grano saraceno
4 tuorli – 1 uovo
Maraschino Luxardo
lievito in polvere per dolci – latte – sale

Raccogliete in una ciotola il burro e lo zucchero di canna e montate con le fruste elettriche per una decina di minuti fino a ottenere un composto un po' spumoso; incorporatevi, uno alla volta, l'uovo e 3 tuorli, poi 2-3 cucchiai di Maraschino Luxardo e per ultime le farine, setacciate con ½ cucchiaino di lievito in polvere e un pizzico di sale.
Imburrate e foderate con un disco di carta da forno uno stampo a cerniera (ø 19 cm), imburrate di nuovo, infarinate con farina di grano saraceno e riempite con il composto; spennellate la superficie con 1 tuorlo sbattuto con 1 cucchiaio di latte; infornate a 160 °C per 45-50 minuti.
Sformate la torta, lasciatela raffreddare del tutto; tagliatela quindi a metà orizzontalmente e farcitela con circa 200 g di confettura Lampone; ricomponete la torta, spalmate la confettura rimasta sulla superficie; completate a piacere con lamponi freschi, petali di rosa, ciuffetti di panna montata e qualche fogliolina di salvia.

Tra Luxardo e la frutta c'è un amore che dura da due secoli. L'azienda, fondata a Zara da Girolamo Luxardo, è diventata famosa per il Maraschino, ottenuto dalla distillazione della marasca, una varietà di ciliegia scura e acidula. Nel tempo, si sono affiancate le confetture Extra, caratterizzate da concentrazioni davvero inusuali di frutta, dal 60 fino al 170%: secondo la legge, infatti, la percentuale indicata si riferisce alla frutta fresca effettivamente utilizzata all'origine rispetto a 100 g di prodotto finito. Cotta sottovuoto a bassa temperatura, per preservarne al massimo tutti gli aromi, è con lo zucchero l'unico ingrediente che troverete nel barattolo.
● **WWW.LUXARDO.IT**

LAMPONE CONFETTURA EXTRA DI LAMPONI CONTIENE 80 G DI FRUTTA PER 100 G DI PRODOTTO

IN CERCA DI STORIE

Prima di condurre *Decanter* su Rai Radio 2 era astemio. Poi, **Federico Quaranta** si è appassionato al vino come mezzo per conoscere le persone e i territori. Il suo preferito? Quello dove c'è una vigna molto cara...

Insieme a Tinto, dal 2003 conduce il programma radiofonico *Decanter* su Rai Radio 2. Per la televisione, ha lavorato per *Linea Verde* e *La prova del cuoco*. È uscito l'anno scorso il suo libro *Terra* (Sperling & Kupfer), in cui racconta vite e lavori di vignaioli, agricoltori e artigiani, un tema che riprenderà nello spettacolo di prossima uscita, *La terra dei padri*.

«Grazie al mio lavoro, ho scoperto vicende incredibili e zone magnifiche legate al vino, come l'Etna (in foto), l'Aspromonte o l'Alto Casertano. Ma il mio cuore batte per le Langhe, perché è là che ho i miei "ricordi di vigna" e di vita con mio nonno».

«**Non ho un vino del cuore**, sono un traditore. Mi innamoro continuamente delle storie che stanno dietro alla produzione. Il vino non è un frutto della terra, come molti dicono; è un progetto culturale degli uomini e nelle bottiglie si ritrovano le caratteristiche dei produttori. Ci sono i valori, le passioni, i desideri, i gusti, le virtù e anche i vizi: per questo tutti i vini sono diversi».

Otello Nero di Lambrusco 2019 Ceci
lambrusco.it
8,50 euro

Costa d'Amalfi Furore Bianco Fiorduva 2018 Marisa Cuomo
marisacuomo.com
53 euro

SOLO PER GLI AMICI

La prossima estate sarà pronto il vino che ho prodotto nel paese del nonno, San Bartolomeo, vicino a La Morra. È un Arneis imbottigliato per gli amici in formato magnum. La bottiglia ha un design elegante e, una volta terminato il contenuto, potrà essere utilizzata come caraffa o come vaso.

ANIME RIBELLI

«In questo periodo sono innamorato del Lambrusco, il vino che più di tutti simboleggia la riscossa, la rinascita; in particolare, mi piace l'Otello di Ceci. Invece, il vino che meglio rappresenta la mia parte selvatica è il Fiorduva di Marisa Cuomo. Nasce in una vigna a picco sull'orrido che crea il fiordo di Furore, da piante prefillossera con oltre un secolo di vita».

A QUESTA COPPIA NON RESISTO

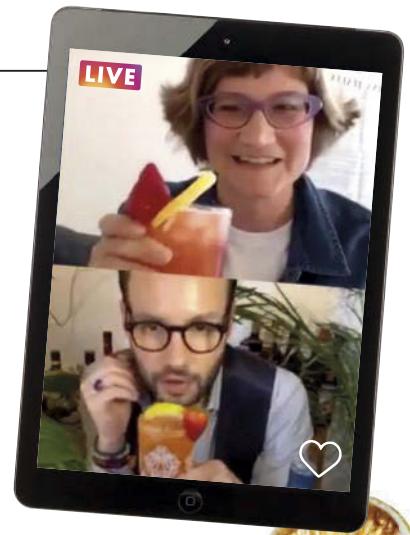
I pansoti del Golfo Paradiso a Genova, dove sono nato e cresciuto, sono il mio piatto preferito: ravioli ripieni di erbe spontanee miste (*preboggion*) e formaggio acido (*prescinsoeua*) con sugo di noci. Per loro apro un grande Franciacorta.

Franciacorta Extra Brut Riserva Vittorio Moretti 2011 Bellavista
bellavistawine.it
110 euro

A CURA DI **V. VERCELLI**, FOTO **AG. SHUTTERSTOCK, ARCH LCI**

APPUNTAMENTO ALLE SEI

Attraverso lo schermo dei nostri device, ogni settimana incontriamo i bartender più bravi e con loro misceliamo in diretta un drink. Ecco i primi sei

di ANGELA ODONE

Nicola Olianas, da 10 anni Global Brand Ambassador per la F.lli Branca Distillerie, divulga lo spirito e il valore culturale dei prodotti Branca. Sviluppa nuovi progetti per i mercati esteri e supporta la comunità internazionale dei bartender.

Punt e Mes Yes con le fragole

Per 4 cocktail. Mondate 4 **fragole** e tagliatele a pezzetti. Sbucciate ½ **cetriolo** e affettatelo in rondelle non troppo sottili. Raccogliete in una caraffa con **ghiaccio** le fragole, il cetriolo, 1 fetta di arancia, 40 cl di **Punt e Mes** e mescolate usando un cucchiaino lungo. Aggiungete 40 cl di **limonata**, colmate con soda e mescolate ancora brevemente. Ricavate da 1 **arancia** 1-2 scorze e spremetele, mentre le passate sul bordo dei bicchieri, appena prima di servire il drink.

Da oltre 24 anni tra gli shaker, vincitore dei concorsi più importanti del mondo, **Daniele Gentili** con la sua società di consulenza è oggi uno dei punti di riferimento della mixology italiana, e il referente per tutti i progetti italiani dell'agenzia Italspirits.

Monte Mule

Raccogliete nello shaker 8-10 cubetti di **ghiaccio**, 4 cl di **Amaro Montenegro** e 2 cl di succo di **limone**. Shakerate energicamente per una decina di secondi. Versate filtrando nel bicchiere con nuovo ghiaccio e colmate con 6 cl di **ginger beer**. Completate con 1 fetta di **lime**.

Ramacedra

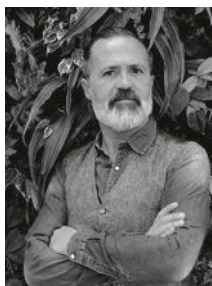
Versate direttamente in un bicchiere con tanto **ghiaccio** 5 cl di **Amaro Ramazzotti** e completate a filo con **cedrata** fredda. Decorate con 1 fetta di **limone** o di **lime**.

Alejandro Mazza, nato a Buenos Aires e cresciuto in Italia, ha una formazione di respiro internazionale ed è un cultore appassionato del bello. Sempre alla scoperta di nuovi profumi e sapori da bere, è Ramazzotti Global Ambassador.

FOTO ARCH. LCI, AG. GETTY IMAGES, AG. 123RF

«Aperitivo time!». Verso sera, in ufficio (prima che dovessimo chiuderci tutti a casa), il nostro art director Brendan Allthorpe pronunciava queste due parole magiche. Che poi ci dedicassimo davvero all'aperitivo non era così importante, era piuttosto l'idea di staccare e di regalarsi un momento di pausa tutti insieme. In questi mesi assai particolari non abbiamo abbandonato la tradizione. Non potendo andare al bar, siamo entrati nei salotti e nelle cucine di alcuni bartender italiani, in diretta Instagram con **#iolaperitivolofaccioacasa** per imparare a miscelare cocktail magistrali. Dai grandi classici ai twist on classic, li abbiamo preparati adoperando al posto degli strumenti professionali barattoli, tazzine da caffè, portauova, colini per il tè. Il risultato? A noi è piaciuto, provate subito anche voi.

Americano

Versate in un bicchiere tipo tumbler colmo di **ghiaccio** 3 cl di **Campari** e 3 cl di **vermut rosso**. Mescolate delicatamente, colmate con **Soda Water Cortese** e completate con 1 fetta di **arancia** e una scorza di **limone**.

Alessandro Melis, per 12 anni Head Bartender presso il ristorante Da Vittorio a Bergamo, oggi è mixologist consultant del gruppo Pandenus e cofondatore di Nonsolococktails, scuola milanese di formazione per bartender.

Filippo Sisti, dopo una lunga esperienza in ristoranti esteri, ritorna a Milano e con Carlo Cracco inizia l'avventura di Carlo e Camilla in Segheria come bar manager, poi lascia per aprire Vivarium by Talea, un locale dove bar e cucina convivono perfettamente.

Salvia & Limone sour

Versate in uno shaker 3 cl di succo di **limone**, 2 cucchiaini di **zucchero** e 5 cl di liquore **Salvia & Limone**. Mescolate con il cucchiaino per sciogliere lo zucchero, unite il **ghiaccio** e shakerate per 10-12 secondi. Filtrate in una coppetta e completate a piacere con 1 fetta di limone e con 1 foglia di **salvia**.

Bruno Vanzan è una celebrità tra i mixologist: campione del mondo di flair bartending, star dei social, volto tv amatissimo. In questi mesi di stop ha scritto il libro *La 40ena in casa Vanzan*, i cui proventi sono andati a sostegno di due ospedali. *40ena. brunovanzan.com*

Spritz

DI PADOVA 3 parti di vino frizzante, 2 parti di Aperol, 1 parte di soda o seltz

DI VENEZIA 3 parti di vino bianco fermo, 2 parti di Select bitter, 1 parte di soda o seltz

DI BRESCIA (detto Pirlo) 3 parti di vino bianco fermo, 2 parti di Campari bitter

DI TREVISO 3 parti di prosecco, 2 parti di Aperol o Campari, 1 parte di soda o seltz

Per preparare lo spritz, in ciascuna delle sue versioni, usate un calice da vino (meglio di 42 cl di capacità). Riempitelo con alcuni cubetti di **ghiaccio**, versate prima la parte di **vino fermo** o **frizzante** e poi l'acolico che avete scelto di usare tra **Aperol**, **Select** o **Campari**. Facendo così si misceleranno meglio, senza bisogno di mescolare troppo a lungo con un cucchiaino. Colmate con la **soda**, se previsto dalla ricetta, e decorate con 1 fetta di **limone** o di **arancia**.

I SAPORI RITROVATI

Il maestro Michelangelo Pistoletto racconta l'emozione del suo primo pasto dopo il coronavirus

raccontato a FIAMMETTA FADDA

«Avevo la febbre. Prima hanno pensato si trattasse di una banale influenza, poi, il 21 marzo, mi hanno ricoverato. Era polmonite da Covid-19. La degenza è durata un mese, all'ospedale di Biella, la mia città. All'inizio con ossigeno e maschera, e con la sola possibilità di occupare i tempi lunghissimi della giornata riflettendo. E ho capito che questa esperienza personale e mondiale coincide con la visione profetica del mio «Terzo Paradiso». Un lavoro che porto avanti da anni sul tema del contrasto tra il «Primo Paradiso», il mondo in cui gli esseri umani erano totalmente integrati alla natura, e il «Secondo Paradiso», il mondo artificiale sviluppato dall'intelligenza umana, che con la scienza e la tecnologia sta facendo scempio della natura. Il «Terzo Paradiso» è il nuovo rapporto armonico tra i due ed è un mondo ancora vuoto. E noi oggi siamo chiamati a riempirlo.

Michelangelo Pistoletto è nato nel 1933 a Biella dove vive e lavora. Le sue opere sono presenti nei maggiori musei d'arte moderna e contemporanea. Tema portante una rigenerazione della società attraverso l'arte. Fondamentali il suo contributo alla nascita dell'Arte Povera, la creazione Cittadellarte-Fondazione Pistoletto, a Biella, il Terzo Paradiso. Tra i riconoscimenti: il Gerusalemme Wolf Foundation Prize in Arts e il Praemium Imperiale per la pittura a Tokyo.

Uscire dalle mura in cui sono stato rinchiuso e approdare in quelle di casa è stata una grande emozione. La mia permanenza in ospedale è divenuta anche una sorta di quarantena gastrica, per cinque giorni ho rifiutato qualsiasi cibo. Poi, una tazza di tè al mattino, il giorno dopo quella tazza di tè con un biscotto, una crescita lenta fino a riprendere le forze. Quando finalmente sono tornato a casa, mi sono seduto a tavola e ho mangiato le cose cucinate per me da mia moglie Maria, è stata un'altra straordinaria emozione. Non in senso assoluto ma in senso relativo alla situazione gravosa da cui ero riemerso.

Un'insalata di radicchietti, un passato di verdure, una fettina di carne cruda, un frullato di mela e banana. Tutte e ognuna memorabile perché ho percepito di nuovo la magia dei sapori e degli odori, mentre – è uno degli effetti del Covid-19 – durante la malattia avevo perso il gusto e l'olfatto. E sarebbe stata una perdita enorme perché l'arte della cucina corrisponde all'arte visiva e all'arte musicale e la sua gustazione è altrettanto importante. Adesso il mio palato ha acquisito una nuova sensibilità e desidera cibi semplici, essenziali, sani. Funzionali a una sana gestione della salute.

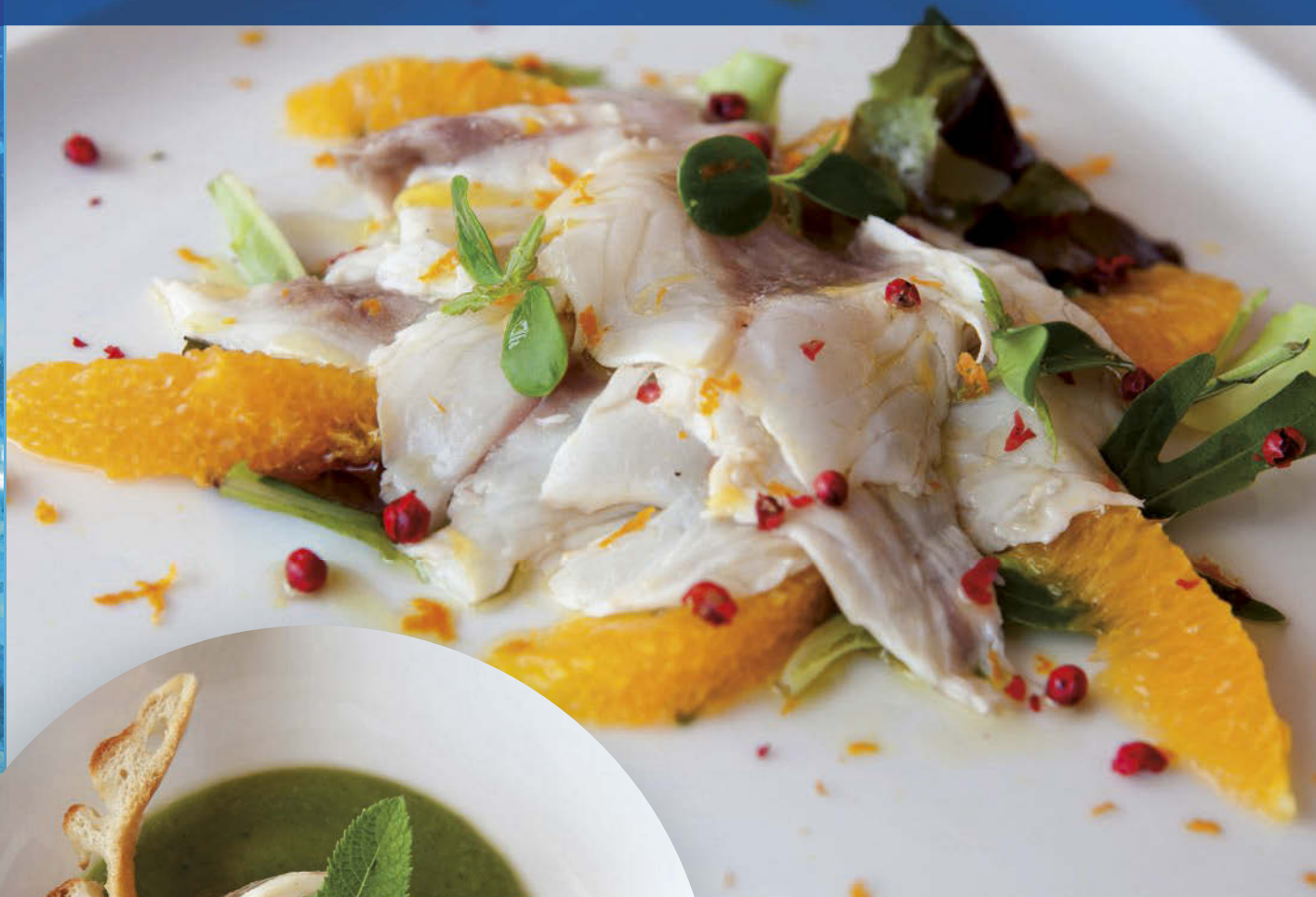
Come i prodotti delle aziende agricole associate nel progetto Let Eat Bi, il progetto sviluppato a Cittadellarte, la Fondazione che ho creato nel dismesso Lanificio Trombetta, per recuperare terreni abbandonati creando anche posti di lavoro. Fagiolini, insalate, pomodori in primavera ed estate; broccoli, cipolle, radicchio in autunno e inverno. Questi si vendono nel mercatino aperto al pubblico, interno a Cittadellarte, dotata anche di un piccolo ristorante, la cui cucina è affidata alla famiglia Ramella che gestisce lo storico Croce Bianca a Oropa, a fianco del Santuario, dove i piatti ignorano le stravaganti lusinghe consumistiche.

Se prima di questa parentesi imprevista della mia vita, mi avessero chiesto quale fosse il mio pranzo memorabile, avrei risposto «ne ho due». E molto diversi tra loro, uno privato e uno pubblico, il primo è il pranzo degli affetti, a Natale. Un lavoro svolto da un'entusiasta équipe familiare all'insegna del «uno per tutti, tutti per uno». Mio compito l'insalata russa fatta a modo mio, cioè internazionale più che russa perché ci metto dentro di tutto un po'. Mentre per gli agnolotti alla piemontese, primo piatto iconico – ricetta di mia madre – sfoglia, ripieno, farcitura e cottura sono lavoro corale.

L'altro è il pranzo del 16 ottobre 2013 a Tokyo, quando mi è stato assegnato il Praemium Imperiale per la pittura. Un momento memorabile per almeno tre ragioni. Primo perché mia moglie Maria e io eravamo seduti al tavolo imperiale. Secondo, per la successione infinita di portate secondo la formula kaiseki, la grande cucina imperiale di Kyoto. Infine per la bellezza della presentazione, dove ogni contenitore, ciotola, piatto era studiato per creare col suo contenuto un paesaggio di squisita bellezza che ha emozionato il mio senso estetico ancor prima di quello gustativo.»

FOTO PIERLUIGI DI PIETRO

SOLO IL BUONO DEL MARE

PESCE GUSTOSO E SOSTENIBILE: ECCO IL PATTO QUALITÀ CHE FA BENE AI PRODUTTORI, ALL'AMBIENTE E ALLA TUA CUCINA

I PESCI ALLEVATI NEL MARE DEL TIGULLIO VIVONO IN CONDIZIONI SIMILI A QUELLE DEI PESCI SELVATICI E HANNO COSÌ ALTISSIME QUALITÀ ORGANOLETTICHE E NUTRITIVE, E SONO PARTICOLARMENTE RICCHI DI OMEGA 3.

Bisogna mangiare più pesce, lo dicono tutti i nutrizionisti e fortunatamente negli ultimi anni li stiamo ascoltando. Il consumo è in costante aumento ma per rispondere alla domanda crescente non bastano più gli esemplari selvaggi, in pericolo di estinzione in tutto il mondo. Come è stato millenni fa per l'allevamento degli animali terrestri, l'acquacoltura è oggi l'unica evoluzione sostenibile per il futuro. **Iper La grande i** è impegnata a sostenere produzioni tracciabili e a garantire il minor impatto possibile sull'ecosistema, anche nella pesca. AQUA è l'allevamento ittico al largo di Lavagna, tra Sestri Levante e Portofino da cui arrivano nei punti vendita, in sole 24 ore, le orate e i branzini con il marchio Patto Qualità. In mare aperto, in acque limpide e dalle correnti sostenute, questi pesci nuotano in un ambiente incontaminato per tutto il loro naturale ciclo di crescita: la profondità e la corrente preservano i fondali marini. È una scelta più costosa ma ecologica, anche perché non ci sono scarti dato che la produzione e la pesca vengono effettuate sulla base degli ordini, giorno per giorno, per minimizzare lo spreco alimentare. C'è tutto questo dietro l'etichetta del Patto Qualità Iper.

● **WWW.IPER.IT**

VOGLIA DI GELATO

Con latte e panna oppure con mango, banana, more. Da mantecare nella gelatiera ma anche da mettere nel freezer e poi frullare. La via della freschezza è aperta

CREMA, LIMONE E ZENZERO

ricette EMANUELE FRIGERIO, testi LAURA FORTI, foto RICCARDO LETTIERI, food styling JOËLLE NÉDERLANTS

CAFFELLATTE AL CARDAMOMO

Idea per servire: biscotto Sacher

Montate 75 g di burro con 30 g di zucchero a velo; aggiungete poi 110 g di cioccolato fuso, non caldo, quindi 140 g di tuorli, pochi per volta, continuando a montare il composto. Montate a parte 140 g di albumi con 50 g di zucchero, fino a ottenere un composto sodo e lucido. Unite ai tuorli 35 g di farina di mandorle, 35 g di farina 00, 2 g di lievito in polvere per dolci, quindi incorporate anche gli albumi montati, pochi per volta. Distribuite l'impasto ottenuto su una placca coperta con carta da forno, allo spessore di 1 cm e infornate a 160 °C per 15 minuti circa. Sfornate e lasciate raffreddare. Ritagliate nella pasta dischi o quadrati e farciteli con il gelato: stracciatella o i nostri crema, limone e zenzero e caffellatte al cardamomo. In alternativa, riempite delle coppe alternando gelato e biscotto, tagliato nella misura adatta.

È più facile farcire i sandwich di gelato, anche a più strati, con gli stampini a stantuffo di **Tescoma**. In plastica resistente, sono graduati per calibrare lo spessore degli strati. Da scegliere a forma di cerchio, di cuore e di fiore. *tescomaonline.com*

Crema, limone e zenzero

Impegno Medio
Tempo 45 minuti
più 30-40 minuti per la mantecatura
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

550 g latte – 160 g zucchero
150 g panna fresca
100 g zenzero candito
15 g miele – 10 g tuorlo
5 g farina di carrube (facoltativo) – 1 limone

Scaldate la panna con il latte, il miele e la scorza grattugiata del limone. **Montate** in una ciotola il tuorlo con lo zucchero e la farina di carrube. **Versate** la panna e il latte sul tuorlo montato e mescolate accuratamente. **Portate** il composto sul fuoco e scaldate mescolando fino a raggiungere 85 °C. Raffreddate velocemente, versando la crema in un contenitore posto in un bagnomaria freddissimo. **Mescolate** nuovamente la crema con un mixer a immersione, quindi versatela nella gelatiera e avviatela. Poco prima che il gelato sia mantecato, con la macchina ancora in funzione, aggiungete lo zenzero tagliato in cubetti molto piccoli.

Caffellatte al cardamomo

Impegno Medio
Tempo 50 minuti
più 40 minuti per la mantecatura
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

500 g latte – 180 g panna fresca
140 g zucchero
80 g caffè espresso
40 g latte condensato
15 g miele – 5 g farina di carrube (facoltativo)
6 bacche di cardamomo

Mettete le bacche di cardamomo in infusione nel caffè caldo per 30 minuti. **Aggiungete** il latte e la panna e scaldate tutto nuovamente. **Aggiungete** quindi zucchero, miele, latte condensato e farina di carrube, quindi mescolate bene con una frusta. Continuate a scaldare mescolando fino a raggiungere gli 85 °C. **Filtrate** e raffreddate il composto velocemente, versandolo in una

→

Idea per servire: briciole al rosmarino e meringa

Frullate 50 g di zucchero di canna con 40 g di aghi di rosmarino fino a ottenere una polvere. Setacciatela per rimuovere i pezzi più grossi e intridetela con 100 g di burro. Aggiungete 125 g di farina e formate un impasto. Distribuitelo su una placca coperta con carta da forno disponendolo in piccole briciole. Infornate a 160 °C per 15-20 minuti. Sfornatelo e lasciatelo raffreddare, quindi sbriciolatelo nelle coppette sul gelato, ottimo quello all'albicocca, insieme a pezzetti di meringa. In alternativa, mettete in forma il gelato in una tortiera, appoggiandolo su un disco di meringa.

MANTECATURE PERFETTE

Per uguagliare la consistenza soffice dei gelati artiginali affidatevi a piccole mantecatrici e alle ciotole refrigeranti da montare sull'impastatrice

Si adatta a tutte le planetarie **Kenwood** Chef la ciotola in Kenlyte (una plastica refrigerante, brevetto del marchio, da porre in freezer per 24 ore prima dell'uso), munita di pale mantecatrici e un coperchio con apertura. *kenwoodworld.com*

Preparazione del gelato, solo movimento delle pale, solo refrigerazione: queste le funzioni della macchina per il gelato **De'Longhi** con cestello estraibile in acciaio da 1,2 litri. Gli accessori sono lavabili in lavastoviglie. In dotazione ci sono paletta e ricettario. *delonghi.com*

Le impastatrici **Smeg** con ciotola in acciaio possono diventare gelatiere con l'aggiunta del contenitore refrigerante (che va messo in freezer 18 ore prima dell'uso). Completo di spatola miscelatrice, coperchio e spatola per gelato. *smeg.it*

ciotola in un bagnomaria freddissimo. **Frullate** bene nuovamente, con il mixer a immersione, quindi versate il composto nella gelatiera e avviate l'apparecchio.

Grattachecca di carote e mandorle

Impegno Facile
Tempo 20 minuti
più 3 ore di raffreddamento
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

500 g latte di mandorle non zuccherato
500 g carote pulite
250 g zucchero

Centrifugate le carote o estraetene il succo con un estrattore, altrimenti frullatele finemente. Aggiungete il latte di mandorle, continuando a frullare. **Filtrate** il composto e pesatelo: unite acqua fino a raggiungere il peso di 1 kg. **Mescolatevi** quindi lo zucchero finché non si sarà completamente sciolto. Versate il composto in una pirofila e mettetela in freezer. Mescolate con una forchetta ogni 40 minuti, finché non si sarà formata la grattachecca.

Banana ice cream al mango

Impegno Facile
Tempo 15 minuti
più 12 ore di raffreddamento
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

200 g polpa di mango maturo
130 g polpa di banana
125 g more
100 g latte – 30 g zucchero

Tagliate il mango e la banana a piccolissimi pezzi e distribuiteli ben distanziati su una placca. **Riponeteli** in freezer per 12 ore. **Congelate** anche le more, intere. **Frullate** mango e banana congelati insieme con il latte e lo zucchero fino a ottenere una crema soda e omogenea, ma ancora congelata. **Servitela** subito, completando con le more frullate in crema (eccetto qualcuna per decorare).

GRATTACHECCA DI CAROTE E MANDORLE

CONSERVAZIONE
Distribuite il vostro gelato in contenitori da 200-300 g, sigillateli eliminando l'aria e poneteli in freezer (attenzione agli odori invadenti: latte e panna li assorbono). Il gelato casalingo tende a ghiacciarsi: dura per 1 settimana, ma già dopo 2-3 giorni comincia a perdere fragranza e sapore. Al momento del consumo, estraete il contenitore e fate ammorbidire il gelato in frigo per 30 minuti. Non ricongelatelo.

BANANA ICE CREAM AL MANGO

UN PIACERE NATURALE

Abbiamo scelto dieci botteghe impegnate nella ricerca su materie e lavorazioni per offrire gelati genuini e puliti. Che ora vi consegnano anche a casa

Come si riconosce un vero gelato artigianale?

STAGIONALITÀ
I gelati giusti sono preparati con frutti che maturano in stagione, al massimo della loro qualità e vivezza.

COLORE
Deve essere naturale, sui toni dell'ingrediente che caratterizza il gusto, in genere però sempre più chiaro, come «diluito»; tinte troppo accese o addirittura shocking rivelano l'uso di coloranti o di basi colorate e non di materie prime fresche.

CONSISTENZA
Quella corretta è morbida e uniforme, liscia, senza cristalli di ghiaccio troppo grossi, indice che il gelato è troppo acquoso e che ha subito sbalzi termici nella conservazione (non è fresco).

AROMA
Non è vero che il gelato non ha profumo. Certo, il freddo lo attenua, ma se gli ingredienti sono di qualità si deve poterli riconoscere bene. A volte il gelato «vivo» viene addirittura fatto maturare fino a 12 ore tra 2 e 4 °C prima della mantecatura: questo riposo intensifica l'aroma e il colore e migliora la consistenza.

SAPORE
È delicato ma ben distinto, riconducibile agli ingredienti di base. «Sapere di poco» non è un difetto; viceversa, se il gusto è sfacciato, vuol dire che sono stati aggiunti aromi, come nel gelato industriale, che «sa» di tanto.

Ordinatelo online o al telefono

1 MARA DEI BOSCHI TORINO
Sabato e domenica anche nei comuni intorno a Torino arriva a casa un gelato con meno zucchero e grassi che porta in primo piano gli altri ingredienti: come nel celebre Marotto, crema gianduia con cacao e nocciole senza latte né panna. *maradeiboschi.it*

2 GELATERIA SOBAN VOGHERA, ALESSANDRIA, TRIESTE
Con un servizio ad ampio raggio, questi maestri del gelato lo portano anche nei paesi intorno alle città. Per l'asporto, ci sarà un servizio elettronico salta-coda. Iniziate da crema e fragola, per gustare l'alta qualità delle materie e della lavorazione. *gelateriasoban.com*

3 GELATO GIUSTO MILANO
Piccola gelateria, tra le migliori in città. Cura e rigore di lavorazione per sapori puliti e leggeri. Una decina i gusti tra classici e qualche variazione fantasiosa come il fior di basilico. *gelatogiusto.it*

4 GELATINA GENOVA
Martina Francesconi non si ferma con le consegne e con i messaggi di chi ordina regali per mamme e fidanzate... anche se la sua gelateria-libreria-galleria è aperta con il sorriso di sempre. Qui i gelati si «sentono nel naso», merito degli infusi di aromi mediterranei. *Tel. 010 455 1624, @gelatinagenova*

Il porzionatore a molla in acciaio di **Tescoma** vi servirà per formare palline di precisione.

Se invece preferite «riccioli» morbidi, usate il cucchiaio, come questo di **Brandani**, in acciaio.

5 CIACCO LAB PARMA E MILANO
Laboratorio di gelateria legato al territorio emiliano e lombardo con scelta di ingredienti e prodotti bio e locali. Gusti rassicuranti e proposte sperimentali in buon equilibrio. Insieme al gelato si possono ordinare formaggi, caffè e birre di piccoli produttori. *ciaccolab.it*

6 CARAPINA FIRENZE
Per Simone Bonini, visionario anticipatore del gelato gastronomico (più vicino all'alta ristorazione che alla gelateria), il futuro sarà fuori del negozio. Lui è già pronto con il suo furgoncino vintage per portare il gelato all'aperto e senza costrizioni. Un ritorno alle origini, nel modo di offrirlo e nei sapori (pochissimi ed essenziali). Il consiglio? Latte intero con infusione di menta piperita: candido e balsamico. *carapina.it*

7 TORCÈ ROMA
Latte e panna ad alta digeribilità e fruttosio nelle proposte di Claudio Torcè che ha cambiato la formula del suo gelato per poterlo offrire a tutti. Tre punti vendita nella capitale con grande assortimento tra gelati e pasticceria ghiacciata. *claudiotorce.it*

8 DUOMO L'AQUILA
Francesco Dioletta racconta l'Abruzzo nei suoi gelati con ricotta di pecora, zafferano dell'Aquila, liquirizia di Atri, e lo fa con originalità ed equilibrio. *Tel. 0862 318737, @bargelateriaduomo.laquila*

9 CAPPADONIA PALERMO
Dolce, solare Sicilia: al primo posto tra i venti appassionanti gusti di Antonio Cappadonia i sorbetti cremosi al limone verdello bio (spremuto a mano) e al mandarino tardivo di Ciaculli; tra le creme, caffè morettino, con il vero caffè della «cuccumella» napoletana. *Tel. 392 575 9351, @cappadonia.gelati*

10 I FENU GELATERIA E PASTICCERIA CAGLIARI
Direttamente a casa il soffio mediterraneo di gelati con miele di cisto, pinoli, elicriso e perfino abbardente, la potente acquavite sarda. *Tel. 070 4655045, @IFenuGelateriaPasticceria*

TORNARE BAMBINI

Il profumo dei pomodori messi a maturare sulla credenza, il suono del ragù che cuoce dolcemente o il sapore confortante della pastina con il formaggino. Abbiamo chiesto ad alcuni grandi cuochi di farsi piccoli e svelarci le loro ricette dell'infanzia. Quelle custodite con più affetto nella memoria

di ANGELA ODONE

In alto, Caterina Ceraudo con il pane e l'olio prodotti nell'azienda agricola di famiglia. Qui a sinistra, Giuseppe Iannotti e la pastina con il formaggino, che è in carta anche al suo ristorante Krèsios. Sotto, Aurora Mazzucchelli nella cucina del Ristorante Marconi.

CATERINA CERAUDO

RISTORANTE DATTILO

STRONGOLI (KR)

«Pane e pomodoro, olio, sale e origano. Questa era la merenda che mi preparava mia nonna Caterina. E poi ce n'è un'altra che porterò sempre nel cuore. Una merenda che prima degli otto anni ogni tanto mangiavo di nascosto: **pane bagnato nel caffè** (quello avanzato dalla moka del mattino) e spolverizzato di zucchero. Teresina, la vicina di casa, tutti i giorni alle quattro e mezza la preparava per me, mia sorella e mio fratello. Il rituale che rappresentava e la grande sacralità che per me ha il pane, finora mi hanno frenata nel trasformarla in un dolce da mettere in carta. Ma chi lo sa? Prima o poi arriverà...».

GIUSEPPE IANNOTTI

RISTORANTE KRÈSIOS

TELESE TERME (BN)

«La pastina con il formaggino di mia mamma Elvira era così irresistibile che la propongo anche al Krèsios. **Le stelline** le servo in un piatto di Topolino con il cucchiaino di caucciù. E invece della ricotta freschissima e cremosa, mescolata con parmigiano e olio extravergine di oliva, che usava mia mamma, io le condisco con un formaggino spalmabile ottenuto dal latte di bufala (per farlo usiamo tutto: latte, panna e

A sinistra, il pasticciere Nicola Di Lena. A destra, la pasta con patate e calamaretti che Viviana Varese serve nel suo ristorante ViVa.

latticello). Il cucchiaino è una parte essenziale, prende la temperatura della pastina ed essendo morbido riporta alle carezze infinite che ogni mamma regala ai propri figli».

AURORA MAZZUCCHELLI

RISTORANTE MARCONI
SASSO MARCONI (BO)

«Da bambina mangiavo pochissimo, a differenza di mio fratello Massimo, e per essere una bolognese sono arrivata tardi ai tortellini e alle lasagne. Tra i piatti che mi cucinava mia mamma, sono due quelli che ricordo con più affetto: gli **gnocchi di patate** e **riso, latte e parmigiano**. Ancora oggi quest'ultimo è il mio piatto del conforto, quello che mi ristora e mi rimette in pace con il mondo».

NICOLA DI LENA

RISTORANTE SETA-MANDARIN ORIENTAL MILAN, **MILANO**

«Sono tanti i ricordi, divisi tra le due regioni dove sono cresciuto. Della Puglia non posso non ricordare le **ficazzedde** della nonna Graziella, piccole mezzelune dolci di pasta dei taralli, farcite di noci, mandorle, vino cotto e marmellata. Con lo stesso impasto preparava i tarallini salati o quelli dolci, appena spolverizzati di zucchero. Della Sicilia non posso non citare **granita e brioche** alle sette della mattina. Avendo uno zio pasticciere (quello con cui ho iniziato a fare dolci), la granita non mancava mai a casa nostra. Il mio gusto preferito era gelso, e quando non c'era fragola. In stile siciliano, al Mandarin Oriental Milan d'estate serviamo brioche con gelato alla mandorla e panna montata».

VIVIANA VARESE

RISTORANTE VIVA
MILANO

«**Pasta, patate, basilico e pecorino**. Mia mamma Carla era una bravissima cuoca, però quando faceva il soffritto bruciava leggermente l'aglio. È proprio quel profumo deciso che si è impresso nella mia memoria e che tento di riprodurre con un piatto che si ispira alla sua ricetta e che ho messo in carta. Lei buttava la pasta e poco dopo le patate, a parte soffriggeva l'aglio in abbondante olio, poi scolava pasta e patate nella padella con l'olio e saltava tutto con abbondante pecorino grattugiato e una manciata di foglie di basilico spezzettate. Nella mia versione aggiungo anche un po' di pinoli tostati e calamaretti spillo.< Questa pasta me la ricordo buonissima mangiata appena fatta, ma era deliziosa anche un po' freddina oppure scaldata il giorno dopo».

ANTONIA KLUGMANN

L'ARGINE A VENCÒ
VENCÒ, DOLEGNA DEL COLLIO (GO)

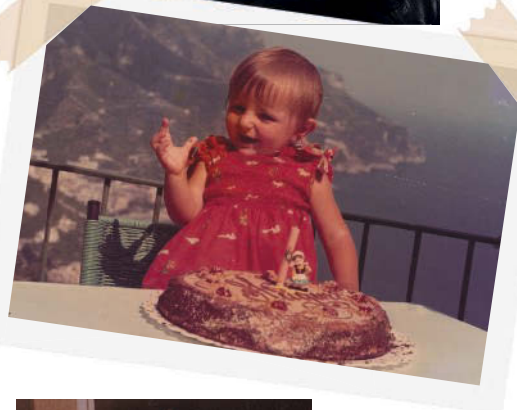
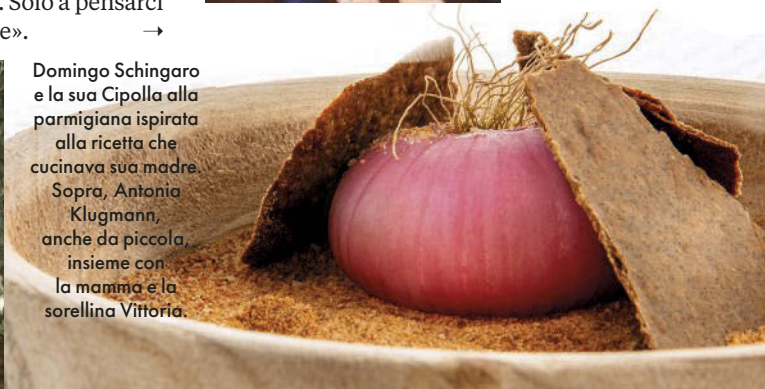
«Le ricette che mi hanno accompagnata da bambina arrivano da due mondi lontani: da un lato c'è la famiglia Klugmann, con origini polacche, che mi ha fatto amare la cucina mitteleuropea, se immagino un arrosto con gli **gnocchi ripieni** di susine di fianco mi sento a casa; dall'altro c'è nonno Antonio, il papà di mia mamma, originario di Molfetta, che mi ha trasmesso la passione per le **alici** e per i **pomidori**: li metteva a maturare in «verandina» e il loro profumo è impresso in modo indelebile nella mia memoria. Ricordo quando mi portava al mercato a comprare le acciughe, le puliva, le spruzzava di succo di limone e me le dava da mangiare. Solo a pensarci sento il profumo del mare». →

Domingo Schingaro e la sua Cipolla alla parmigiana ispirata alla ricetta che cucinava sua madre. Sopra, Antonia Klugmann, anche da piccola, insieme con la mamma e la sorellina Vittoria.

FOTO AG. 123RF, V. SOMMARIVA, BRAMBILLA SERRANI, A. PRIMAVERA, M. MIONETTO, D. DUTTO

A sinistra, Pino Cuttaia, da piccolo e da grande, e la sua famosa fettina di tonno. A destra, Eugenio Boer e la pasta per i pansotti liguri, la ricetta che preparava con la nonna Carlotta in Olanda.

A destra e sopra, Cristoforo Trapani e gli ingredienti del ragù napoletano, amatissima specialità della nonna. A sinistra, Matteo Baronetto, nella sala Pistoletto del ristorante Del Cambio, e da ragazzino.

DOMINGO SCHINGARO

RISTORANTE DUE CAMINI - BORGO EGNAZIA, **SAVELLETRI DI FASANO (BR)**

«Nei giorni di festa, la mattina mi svegliavo con il profumo delle melanzane fritte e del sugo di pomodoro cucinato con amore da mia madre Rosa. Voleva dire che la **parmigiana di melanzane** era pronta. Lei avvolgeva il tegame ben caldo in una coperta, come vuole la tradizione, per conservare il calore e i profumi fino al pranzo, spesso fuori porta al mare o in campagna. Ho ancora in mente la sua sapidità, mi piaceva gustarla tra due fette di pane. Al ristorante ho scelto di reinterpretare questa ricetta e proporla come antipasto: Cipolla alla parmigiana, cioè una cipolla di Margherita di Savoia cotta sotto sale, svuotata e farcita con una crema, fatta come la parmigiana di mia mamma e frullata finemente, servita su un croccante con farina di lino».

PINO CUTTAIA

RISTORANTE LA MADIA
LICATA (AG)

«Per me il ricordo è fondamentale. Da sempre lavoro su questo aspetto, uno dei piatti che servo a La Madia è Memoria visiva, una **fettina di tonno** alalunga, che rappresenta il nutrimento della madre per il proprio figlio. Al centro della fettina metto un seme di limone, proprio quel seme che la mamma non si preoccupa mai di togliere dal piatto, ma che condensa tutto il suo amore verso i figli. È la memoria l'ingrediente segreto di ogni piatto».

MATTEO BARONETTO

RISTORANTE DEL CAMBIO
TORINO

«Gli **spaghetti sottili al burro con il pane grattugiato** sopra. Il pane raffermo stava in mezzo alla tavola con la grattugia, al posto del parmigiano. Mia mamma Roberta ci serviva gli spaghetti (più ben cotti che al dente, credo di aver mangiato non più di cinque-sei volte la pasta cotta a puntino a casa mia) conditi con una noce di burro e noi ci grattugiavamo sopra il pane. Dopo i primi bocconi il pane finiva e così si faceva una seconda grattugiata».

EUGENIO BOER

RISTORANTE BU:R
MILANO

«Trentanove anni fa mia nonna Carlotta da Sestri Levante si trasferì in Olanda; nella sua valigia c'erano farina, matterello, macchina per tirare la pasta, rotella per tagliare i ravioli e tutti quegli strumenti di cucina dai quali non si separava mai. I suoi **pansotti** certo sono indimenticabili, spesso conditi con la salsa di noci perché trovare il basilico per il pesto era più complicato, però quello che ho più nel cuore è la sua gestualità: la macchina per tirare la pasta attaccata al tavolo, lei che chiacchiera e gira la manovella mentre io l'aiuto».

CRISTOFORO TRAPANI

RISTORANTE LA MAGNOLIA - HOTEL BYRON, **FORTE DEI MARMI (LU)**

«Sono cresciuto con i nonni e il profumo che più mi riporta alla mia giovinezza è quello del **ragù napoletano**. Verso i quattordici anni iniziavo a uscire con gli

A destra e sopra, Valeria Piccini e il suo Carciofo da ritto a fritto, ortaggio di cui era molto ghiotto suo papà. Sotto, a destra, Ugo Alciati, anche con la mamma. Sotto, il piatto Radici di Valentino Cassanelli, ritratto a fianco.

amici e si faceva un po' (tanto) tardi. Alle sette di mattina nonna Rosa metteva su il ragù e tutti gli aromi si diffondevano nell'aria. Quando mi alzavo (non prima dell'ora di pranzo, facendo ovviamente arrabbiare mia mamma), senza neanche lavarmi la faccia, andavo dritto alla pentola del ragù che *pippiava* sul fuoco, ci inzuppavo il pane e regolarmente mi bruciavo il palato. Ma quanto era buono! L'anno scorso al ristorante ho proposto un panino farcito di ragù napoletano con la salsa a parte, da tagliare in sala, che è piaciuto tantissimo».

VALERIA PICCINI

RISTORANTE CAINO

MONTEMERANO (GR)

«Sempre stata una buona forchetta, sono cresciuta con quello che produceva l'azienda di famiglia: si allevavano polli, conigli, agnelli e vitelli e nell'orto crescevano verdure e primizie di ogni genere. Tra tutte la mia preferita era il carciofo violetto. Mia nonna Ada e mia mamma Gilda me li preparavano spesso e tutti noi li chiamavamo i **carciofi ritti**. Erano così buoni che anche mio papà, che è sempre stato un po' "schicchignoso", li adorava, come me. Ancora oggi quando li cucino – al ristorante propongo il Carciofo da ritto a fritto che è uno dei miei piatti primaverili più richiesti – rivedo mio papà scegliere dalla casseruola quelli più croccanti e abbrustoliti».

UGO ALCIATI

GUIDO RISTORANTE

FONTANAFREDDA (CN)

«Sono nato in un ristorante, in campagna, non avevo molti posti dove divertirmi se non nel bosco e in cucina con mia mamma Lidia e mia nonna Pierina. La mia giornata iniziava con il rumore della forchetta che usava mia nonna per preparami l'**uovo sbattuto con lo zucchero** per la colazione. Ho provato a rifarlo tante volte ma non è mai più venuto così buono. Ripensandoci ancora adesso sento quel sapore e mi sembra inimitabile, irraggiungibile. E sono convinto che le materie prime di allora non fossero migliori di quelle che usiamo oggi, la componente insostituibile, l'ingrediente segreto di questa ricetta è il cuore».

VALENTINO CASSANELLI

RISTORANTE LUX LUCIS

FORTE DEI MARMI (LU)

«Direi subito i tortellini, da emiliano quale sono. Ricordo benissimo quando mia nonna Nina, la domenica, veniva a casa nostra e facevamo insieme la sfoglia. Appena potevo rubavo il **ripieno dei tortellini** dal tavolo. Quello che rimane impresso nella mia memoria è il profumo della noce moscata e quello del brodo di cappone che andava sul fuoco. L'anno scorso, partendo proprio da questi ricordi, ho presentato un piatto che ho chiamato Radici: una polpetta cruda, come un ripieno di tortellini, noce moscata e radici, accompagnata da brodo di soffritto». ■

FOTO **D. DUTTO, J. SALVI, ARCH. LCI**

L'ITALIA NEL CALICE

MINI SBRISOLONE AL FORMAGGIO

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g carote – 200 g zucchine
125 g farina 00 – 100 g mandorle pelate – 100 g burro ammorbidito
75 g farina di mais tipo fioretto
50 g piselli surgelati
50 g panna fresca – 50 g latte
25 g zucchero – sale – pepe
25 g grana grattugiato – 2 uova
1 tuorlo – rosmarino – timo
olio extravergine di oliva

Frullate le mandorle con lo zucchero, gli aghi di 1 rametto di rosmarino e le foglie di 2 rametti di timo; impastate il trito con il burro, il grana, il tuorlo, la farina di mais e la farina 00, ricavando un panetto cilindrico; sigillatelo nella pellicola e ponete in freezer per 2 ore.
Lessate i piselli per 1 minuto.
Mondate e tagliate a dadini le carote e le zucchine; rosolate le carote con un filo di olio per 4 minuti, poi unite le zucchine e proseguite per 2 minuti.
Sbattete le uova con il latte, la panna, un poco di sale e di pepe.
Distribuite le verdure in 15 semisfere in silicone (ø 4 cm), copritele con il composto di uova e infornate a 160 °C per 15 minuti (frittatine).
Grattugiate l'impasto congelato, distribuitelo in 15 stampini (ø 5 cm) e infornateli a 170°C per 15 minuti (mini sbrisolone).
Servite le frittatine sopra le mini sbrisolone.

FRESCO E PROFUMATO, IL VALDOBBIADENE PROSECCO SUPERIORE «52» BRUT DI SANTA MARGHERITA ACCOMPAGNA GLI SFIZI DELL'APERITIVO E I PIATTI VEGETARIANI.

DALL'APERITIVO ALLA CENA, DALL'ALTO ADIGE ALLA SARDEGNA. COSÌ SI ABBINANO I VINI DI UN GRUPPO CHE PUNTA SULL'INNOVAZIONE NEL RISPETTO DEI VALORI DI SEMPRE

Santa Margherita Gruppo Vinicolo è una storia italiana di passione e lavoro, valori e tradizione, nata nel 1935 dalla visione del conte Gaetano Marzotto, che credeva in un'agricoltura moderna, efficiente, fatta di uomini, natura e tecnologia insieme. Da quell'inizio visionario sono trascorsi 85 anni, ma i valori di riferimento sono rimasti immutati e hanno permesso a questo sogno di crescere fino a diventare una delle realtà del vino più importanti d'Italia. Un "mosaico enologico" che oggi raggruppa dieci diverse tenute in alcune tra le più belle regioni italiane: dal Veneto Orientale alla Valle dell'Adige, dalle colline di Valdobbiadene e Refrontolo alla Franciacorta, dall'Alto Adige alla Lugana, dal Chianti Classico alla Maremma, dalla Sicilia alla Sardegna, i vini raccontano il territorio da cui provengono e si valorizzano ancora di più a tavola, abbinandoli alla nostra migliore cucina.
● **WWW.SANTAMARGHERITA.COM**

L'ALTO ADIGE METODO CLASSICO BRUT DI KETTMEIR, DA UVE CHARDONNAY, PINOT NERO E PINOT BIANCO, È L'IDEALE CON ANTIPASTI RAFFINATI E PIATTI DI PESCE POCO ELABORATI.

CON LA SUA FRESCHEZZA ED IL TIPICO FINALE SAPIDO, IL LUGANA MOLIN DI CA' MAIOL SI SPOSA BENE CON I PRIMI DI MARE, LE RICETTE DI LAGO E LE PREPARAZIONI DI CARNE PIÙ DELICATE.

GARGANELLI CON SPIGOLA E ZUCCHINE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g zucchine – 350 g pasta tipo garganelli – 220 g filetti di spigola 50 g burro – 1 pomodoro 1 spicchio di aglio – basilico erba cipollina – salvia – olio extravergine di oliva – sale – pepe

Mondate le zucchine, dividetele in 4 per il lungo, eliminate la parte interna con i semi e tagliatele a losanghe.
Rosolate per 1 minuto l'aglio con la buccia con 2 cucchiai di olio, poi eliminatelo e mettete le zucchine, salate e cuocete per 3 minuti ; frullatele con 150 g di acqua e 3-4 foglie di basilico (salsa).
Private il pomodoro dei semi e tagliatelo a filetti; tritate 2-3 foglie di salvia; sminuzzate qualche filo di erba cipollina.
Fondete in una padella il burro con la salvia e ½ cucchiaino di erba cipollina; quando diventa spumeggiante, aggiungete il pesce e cuocete per 2 minuti; salate, pepate, unite ½ mestolo di acqua; cuocete a fuoco vivo per 1 minuto ancora.
Lessate i garganelli molto al dente, scolateli e trasferiteli nella padella della spigola; mescolate, proseguite la cottura per 2 minuti, quindi unite i filetti di pomodoro e mescolate nuovamente.
Distribuite nei piatti 2 cucchiai di salsa di zucchine, adagiatevi i garganelli, condite con un altro cucchiaio di salsa, un filo di olio crudo, una macinata di pepe e poca erba cipollina sminuzzata.

MANZO SUL SALE E VERDURE AL FORNO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
650 g filetto di manzo
250 g melanzane perline
200 g peperoni friggitelli
finocchietto – bacche di ginepro
menta – olio extravergine di oliva
sale fino e grosso

Spuntate le melanzane e tagliatele a pezzetti; mondate i friggitelli, tagliateli a liste, eliminando i semi.
Mescolate le due verdure, conditele con un filo di olio e un po' di sale grosso, disponetele in una teglia con carta da forno bagnata e strizzata, copritele con altra carta, anch'essa bagnata e strizzata e infornatele a 200 °C per 40 minuti.
Tagliate il filetto in 4 cubi; rosolateli con un filo di olio per 1 minuto per lato. Toglieteli dalla padella e fateli riposare coperti per 10 minuti.
Frullate 3 rametti di finocchietto, 2 bacche di ginepro e un ciuffo di menta con 300 g di sale grosso. Unite 100 g di sale fino, mescolate e bagnate con un po' di acqua.
Modellate il composto in 4 mattonelle e disponetele su una placchetta da forno.
Appoggiate i filetti sopra le mattonelle e infornate a 220 °C per 10 minuti.
Servite i filetti sulle mattonelle di sale con le verdure.

ROBUSTO E DI CARATTERE, IL CARIGNANO DEL SULCIS RISERVA BUIO BUIO DI CANTINA MESA AMA LA CARNE IN TUTTE LE SUE ESPRESSIONI, DALLA CACCIAGIONE ALL'AGNELLO, DAGLI ARROSTI ALLE GRIGLIATE.

GAMBERI IN CROSTA DI SPAGHETTI DI RISO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g peperone rosso 80 g spaghetti di riso – 50 g latte 16 code di gamberone – 1 lime aceto di mele – coriandolo fresco olio di arachide – sale – pepe

Arrostite il peperone intero per 30 minuti, finché la pelle non si sarà annerita; spellatelo, apritelo ed eliminate i semi.
Bollite abbondante acqua, salate, spegnete e immergete gli spaghetti di riso; cuoceteli per 3 minuti; raffreddateli sotto l'acqua, stendeteli su un foglio di carta da forno, separandoli, e ungeteli con olio.
Sgusciate e mondate le code di gamberone e avvolgetele interamente in più strati di spaghetti di riso.
Frullate il peperone con 1 cucchiaino di aceto, un pizzico di sale e di pepe.
Grattugiate la scorza del lime; tagliatelo a metà, spremetelo e frullate il succo con il latte e 80 g di olio, ottenendo una maionese.
Dividete la maionese in due parti: in una mescolate la scorza del lime, nell'altra unite una manciata di foglie di coriandolo, un pizzico di sale e frullate ancora per qualche secondo.
Friggete i gamberi, un paio alla volta, in olio ben caldo per 1 minuto, poi sgocciolateli su carta da cucina, salateli e serviteli con le 3 salse.

ricettario *di giugno*

Le misure a portata di mano

Semplificate il lavoro in cucina: eliminate la bilancia e dosate liquidi e ingredienti in polvere con tazze, bicchieri e cucchiai. Guardate la nostra tabella **a pag. 135**

testi MARIA VITTORIA DALLA CIA
foto RICCARDO LETTIERI

ILLUSTRAZIONI **AG. GETTY IMAGES**

Davide Brovelli

Joëlle Néderlants

Davide Negri

Emanuele Frigerio

Giovanni Rota

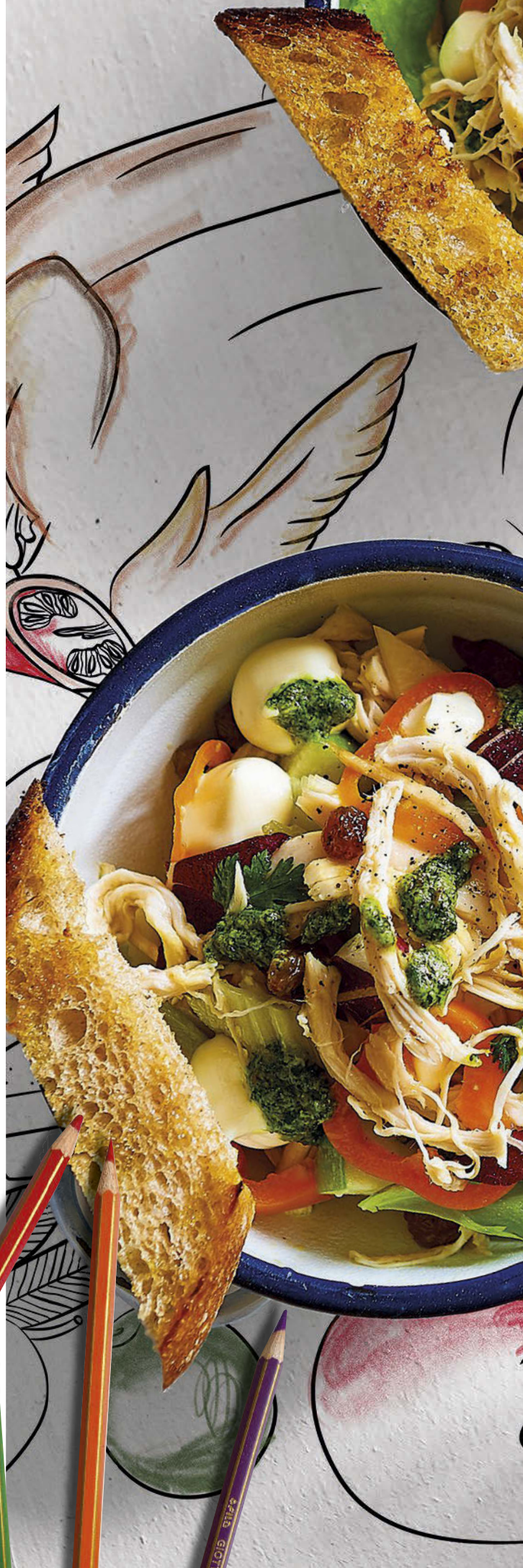
Marco Cassin

Maria Donati

Nicol Pucci

Walter Pedrazzi

RICETTE AL TELEFONO

Questo mese la cucina di redazione ha traslocato a casa della nostra **Joëlle Néderlants**. Qui abbiamo «invitato» otto cuochi della Scuola de La Cucina Italiana. Naturalmente, nessuno si è mosso; Joëlle ha prestato le sue mani e la sua sensibilità per realizzare le loro ricette, le ha discusse al telefono, e soprattutto ha seguito in videochiamata i consigli per presentare i piatti come ogni cuoco aveva in mente: il carpaccio di **Davide Brovelli**, da disporre come le onde del lago Maggiore, dove si affaccia il suo storico ristorante; le verdure di **Nicol Pucci**, che devono piacere anche ai bambini (i suoi allievi preferiti); e quelle di **Emanuele Frigerio**, che è pasticciere ma sta studiando il mondo vegetale; i fusilli di **Marco Cassin**, appetitosi come le specialità che prepara nella sua gastronomia; il controfiletto del nostro maestro di sempre **Walter Pedrazzi**, da cuocere a punto, senza sbagliare; i pesci di **Giovanni Rota**, precisi e gentili, come è nel suo stile; il pollo di **Davide Negri**, una passione per la carne, versione alta del fried chicken dei suoi viaggi di formazione negli Usa; la torta di **Maria Donati**, tenera come i suoi ricordi di giovinezza in Argentina.

Insalata di pollo in «bagnetto verde»

Cuoco Davide Brovelli
Impegno Facile
Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g pollo arrosto disossato e senza pelle
80 g sedano
60 g peperoncini arancioni
30 g uvetta
1 mela Granny Smith

PER IL CONDIMENTO
60 g maionese
1 limone – pancarré
prezzemolo – aglio
aceto di mele o bianco
capperi dissalati
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Fate ammorbidire l'uvetta nell'acqua per 10 minuti.
Sfilacciate la polpa del pollo.
Tagliate la mela a cubetti, il sedano e i peperoncini a rondelle.
Mescolate tutti gli ingredienti in una insalatiera.
PER IL CONDIMENTO
Preparate il «bagnetto verde»: frullate una bella manciata di foglie di prezzemolo con 1 cucchiaio di capperi, la scorza grattugiata dell'intero limone, 1 fetta di pancarré bagnata con 2 cucchiai di aceto, 180 g di olio, sale, pepe e una punta di aglio.
Condite il pollo con ciuffi di «bagnetto verde» e di maionese.

Carpaccio di spigola e composta agra di albicocche

Cuoco Davide Brovelli
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g carpaccio di spigola adatto per il consumo da crudo
timo comune o serpillo
olio extravergine di oliva
pepe rosa – sale in fiocchi

PER LA COMPOSTA DI ALBICOCCHE
500 g albicocche
50 g zucchero
50 g aceto di mele
50 g uvetta
15 g zenzero fresco
½ cipollotto
sale

PER LA COMPOSTA DI ALBICOCCHE
Lavate le albicocche, snocciolatele, tagliatele a tocchi e raccoglietele in una casseruola con lo zucchero, l'aceto, l'uvetta, il cipollotto tritato, lo zenzero, sbucciato, grattugiato o intero, e una presa di sale.
Cuocete a fuoco medio-basso per una decina di minuti dal levarsi del bollore: alla fine le albicocche dovranno essere morbide.
Distribuite nei piatti le fettine di spigola, conditele con un filo di olio, fiocchi di sale, pepe rosa e qualche fogliolina di timo.
Servite il carpaccio accompagnandolo con la composta agra di albicocche.
Da sapere Richiedete sempre al vostro pescivendolo di abbattere il pesce che intendete consumare crudo: fatelo con un paio di giorni di anticipo poiché il processo di refrigerazione a bassa temperatura richiede diverse ore.

«Con questa composta agrodolce consiglio anche il lucioperca o sandra, un pesce di lago che amo molto per le sue carni bianchissime, sode e delicate» DAVIDE BROVELLI

Pomodorini imbottiti gratinati

Cuoca Nicol Pucci
Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g misto a scelta di nocciole, pistacchi, pinoli
20 g uvetta (circa 1 cucchiaio)
20 pomodorini ciliegia di taglia medio-grande
1 spicchio di aglio
pangrattato
limone – basilico
timo – finocchietto selvatico
erba cipollina
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Mettete l'uvetta a bagno in poca acqua o vino bianco.
Mondate i pomodorini, asciugateli e tagliate via le calotte. Svuotateli della polpa e dei semi.
Filtrate la polpa per eliminare i semi e raccoglietela in una ciotola capiente.
Aggiungete tutti gli altri ingredienti: il misto di noci tritate grossolanamente, l'uvetta strizzata e tagliata a pezzettini, 3 cucchiai di pangrattato, un po' di scorza di limone gattugiata, un filo di olio extravergine di oliva, sale, una generosa macinata di pepe e le erbe, tritate con un pezzettino di aglio a piacere. Volendo, unite del peperoncino fresco. Mescolate dolcemente amalgamando bene gli ingredienti.
Farcite i pomodorini aiutandovi con un cucchiaino. Disponeteli in una placchetta foderata con carta da forno. Infornateli a 200 °C lasciandoli gratinare per una decina di minuti.
Servite a piacere con qualche foglia di basilico.

primi

Fusilli con crema di scarola e acciughe, 'nduja e burrata

Cuoco Marco Cassin
Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g 1 cespo di scarola
350 g fusilli
250 g burrata
50 g 'nduja (insaccato spalmabile piccante tipico della Calabria)
25 g pangrattato
10 g capperi dissalati
6 filetti di acciuga sott'olio
1 spicchio di aglio
prezzemolo
basilico
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Stemperate le acciughe in un'ampia padella con un velo di olio e lo spicchio di aglio; aggiungete quindi la scarola spezzettata, sale e pepe e un po' di acqua. Cuocete con il coperchio finché la scarola non si sarà del tutto appassita (ci vorranno 5-7 minuti).
Frullate quindi tutto con i capperi, un ciuffo di prezzemolo e il pangrattato.
Lessate la pasta in acqua bollente salata, scolatela al dente e saltatela in padella con la crema di scarola.
Servitela con ciuffetti di 'nduja e la burrata. Decorate a piacere con foglie di basilico fritte e capperi.

«La burrata è il tocco magico per ammorbidire e dare freschezza all'amarognolo-salato-piccante degli altri ingredienti. Di solito la distribuisco sulla pasta a fiocchetti appena prima di servire»

MARCO CASSIN

Pasta alla chitarra e ragù di polpo

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Facile
Tempo 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g polpo fresco (decongelato)
320 g spaghetti alla chitarra
250 g passata di pomodoro
1 spicchio di aglio
1 peperoncino fresco
1 bustina di zafferano
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale

Tagliate i tentacoli del polpo a piccole rondelle; raccoglietele a freddo in una casseruola con 3 cucchiai di olio, lo spicchio di aglio intero, il peperoncino, la passata di pomodoro e lo zafferano.
Cuocete a fuoco dolce per 25 minuti dal bollore; se necessario, aggiungete un po' di acqua. Alla fine correggete di sale, se serve.
Lessate intanto la pasta, scolatela e conditela con il ragù e prezzemolo tritato.

Risotto al «pesto» di zucchine, ricotta dura di pecora e pomodorini

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g 2 zucchine
300 g riso Carnaroli
120 g ricotta ovina dura
50 g pecorino grattugiato
40 g burro freddo
30 g pinoli
8 pomodorini datterini o ciliegia
1 scalogno
maggiorana
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Tritate lo scalogno, fatelo appassire in una casseruola con un filo di olio, quindi aggiungete il riso, tostatelo per 1 minuto, sfumatelo con uno spruzzo di vino bianco e continuate la cottura per 15-18 minuti con acqua bollente leggermente salata oppure con brodo vegetale.
Private le zucchine della parte centrale con i semi e frullatene 200 g con un po' di maggiorana, i pinoli, 50 g di olio, sale e pepe: dovrete ottenere un pesto di consistenza cremosa.
Mantecate infine il risotto con la metà del pesto di zucchine, il burro e il pecorino; aggiustate di sale, se serve.
Servitelo con i pomodorini tagliati a spicchi, il pesto rimasto, scaglie di ricotta e foglioline di maggiorana a piacere.

«Risotto anche d'estate? Per me sì, senza dubbio – sono lombardo e il riso ce l'ho nel cuore. Per una versione adatta alla stagione, sostituisco parte del burro con una crema di verdura e punto su aromi freschi e colori solari»

WALTER PEDRAZZI

Gamberi in pastella alla senape e gazpacho agli agrumi

Cuoco Davide Negri
Impegno Medio
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL GAZPACHO
500 g 4 pomodori maturi, ramati oppure San Marzano
200 g cetriolo
50 g pane bianco
4 gambi di sedano
1 pompelmo rosa
1 arancia
1 cipollotto
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER I GAMBERI
800 g 24 code di gambero
200 g farina 00
200 g fecola
1 albume
senape in grani
olio di arachide – sale

PER IL GAZPACHO
Tagliate i pomodori a pezzi e frullateli con il succo del pompelmo e dell'arancia, il cetriolo pelato e tagliato a tocchetti e il cipollotto a pezzi.
Passate il frullato al colino per eliminare le bucce e i semi.
Unitevi il pane, 50 g di olio, sale, pepe e frullate nuovamente ottenendo una zuppa liscia e cremosa. Volendo, aggiungete un po' di peperoncino.

PER I GAMBERI
Sgusciate le code lasciando la codina attaccata; eliminate il budellino bruno che ha un sapore amarognolo.
Preparate la pastella: mescolate la farina e la fecola e impastatele con l'albume, 1 cucchiaio di senape, sale e tanta acqua quanta ne serve per ottenere una consistenza abbastanza fluida.
Immergete i gamberi nella pastella, friggeteli nell'olio molto caldo e scolateli su carta da cucina.
Serviteli con il gazpacho, guarnito a mo' di Bloody Mary con i gambi di sedano e pepe. A piacere, completate con altro sedano e peperoni a listerelle, ravanelli e pomodorini.

Mormore alla piastra e panzanella con olive verdi e cucunci

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Medio
Tempo 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 mormore da 400-600 g cad.
200 g pomodorini tipo mini perino o piccadilly
100 g pane casereccio toscano
80 g olive verdi
1 cipollotto rosso
1 cetriolo
zucchero
aceto di vino bianco
frutti di cappero (cucunci)
salvia – rosmarino – basilico
limone – sale
olio extravergine di oliva

Fate bollire 30 g di aceto (3-4 cucchiai) con 10 g di zucchero (1 cucchiaio) e 1 cucchiaio di acqua per un paio di minuti fino a ottenere uno sciroppo piuttosto denso.
Squamate ed eviscerate le mormore.
Riducete il cetriolo a fette sottili e il cipollotto a losanghe. Tagliate a metà 8 frutti di cappero. Mescolate tutto con le olive verdi snocciolate e condite con olio e sale.
Tagliate i pomodori a spicchi, salateli leggermente e cospargeteli con poco olio.
Eliminate la crosta del pane, taglietelo a cubetti di circa 2 cm e saltatelo in padella con un filo di olio per renderlo croccante e dorato.
Imbottite il ventre delle mormore con uno spicchio di limone, salvia e rosmarino, ungetele in superficie e arrostitele sulla piastra rovente per 3-4 minuti per lato.
Mescolate tutte le verdure con il pane, condite con lo sciroppo agro, sale, olio e completate con foglioline di basilico.
Servite la panzanella con le mormore.

«Per favorire la cottura del pesce, pratico tre leggere incisioni trasversali su entrambi i fianchi»

GIOVANNI ROTA

Sgombro al forno in crosta di grissini, pinoli e arancia

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Medio
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g 4 filetti di sgombro
50 g misticanza
50 g grissini
30 g pinoli
1 arancia
olio extravergine di oliva
sale

PER LA MAIONESE
25 g zenzero fresco
1 uovo – limone
olio di semi – sale

Tritate grossolanamente i grissini con i pinoli e mescolateli con la scorza dell'arancia grattugiata.
Spinate i filetti di sgombro, cospargeteli con olio extravergine di oliva e passateli nel trito di grissini.
Adagiateli in una teglia foderata con carta da forno, conditeli con un filo di olio extravergine e infornateli a 220 °C per 6-7 minuti.

PER LA MAIONESE
Pelate lo zenzero, grattugiatelo e strizzate la polpa per estrarne il succo.
Frullate l'uovo, aggiungete il succo di ½ limone, un pizzico abbondante di sale e poi versate a filo l'olio di semi continuando a frullare fino a raggiungere la giusta consistenza della maionese; alla fine unite il succo di zenzero e, se serve, aggiustate di sale.
Servite i filetti di sgombro con la misticanza condita con un filo di olio e sale; completate con ciuffi di maionese e, a piacere, qualche mora e foglie di melissa.

«Preferisco quasi sempre cucinare (e mangiare) le patate con la buccia: hanno una consistenza più corposa e un sapore più pieno» EMANUELE FRIGERIO

Patate al curry e friggitelli con salsa al rafano e mandorle

Cuoco Emanuele Frigerio
Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg patate piccole o novelle
8 peperoni friggitelli
1 spicchio di aglio
curry piccante
peperoncino
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER LA SALSA AL RAFANO
70 g mandorle senza pelle (in alternativa, 120 g di crema di mandorle, in vendita nei negozi di specialità biologiche)
brodo vegetale
limone
salsa di cren o rafano fresco
sale – pepe

Lavate molto bene le patate e lessatele con la buccia in acqua bollente per circa 10-15 minuti; scolatele e raffreddatele velocemente in acqua fredda. Tagliatele infine a metà (o in quarti, se sono grandi).
Scaldate in una padella abbondante olio con 1 spicchio di aglio (se vi piace, tritatelo) e 1 cucchiaio di curry. Aggiungete le patate e saltatele a fuoco vivace finché non risultano tenere e leggermente dorate; aggiustate di sale e pepe.
Arrostite i peperoni friggitelli in padella a fiamma viva con un filo di olio, sale, pepe e peperoncino, senza coperchio per un paio di minuti; poi abbassate la fiamma, coprite e finite di cuocerli in 3-4 minuti.

PER LA SALSA AL RAFANO
Frullate le mandorle (o la crema di mandorle) con 3 cucchiaini di salsa di cren oppure 3 di rafano grattugiato, 50 g di brodo vegetale, 30 g di acqua, 1 cucchiaino di succo di limone, sale e pepe fino a ottenere una consistenza cremosa. Raccogliete la salsa in una ciotola, spolveratela con un po' di curry e servitela per accompagnare le patate e i peperoni friggitelli.

Pomodori e cetrioli con avocado e mozzarella

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g 2 cetrioli
300 g 2 mozzarelle
120 g pomodori datterini
60 g olive verdi
20 g capperi dissalati
2 piadine
1 avocado
1 cipollotto
aneto – limone
semi di sesamo
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Pelate a strisce i cetrioli e tagliateli a tocchetti; tagliate a rondelle il verde del cipollotto e a metà i pomodori.
Mescolate tutto con le olive sminuzzate e i capperi; condite con sale, succo di limone, olio, pepe e aneto e completate con 1 cucchiaio di semi di sesamo.
Tagliate l'avocado in quattro spicchi e spruzzatelo con poco succo di limone per non farlo annerire.
Dividete le mozzarelle a metà.
Riscaldate le piadine per 4-5 minuti in forno a 180 °C e tagliatele a pezzi.
Distribuite l'insalata nei piatti, completando ciascuno con pezzi di piadina, uno spicchio di avocado e mezza mozzarella.

Fagiolini e anacardi speziati

Cuoca Nicol Pucci
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g fagiolini
150 g anacardi
1 porro
olio extravergine di oliva
curry o curcuma
cumino in polvere
sale

Mondate i fagiolini e cuoceteli a vapore per 7-8 minuti.
Tostate dolcemente gli anacardi in una piccola padella, senza grassi (in alternativa, potete usare i pinoli).
Mondate il porro e tagliatelo a rondelle molto sottili, rosolatelo in padella con poco olio e a fuoco basso; insaporitelo con 2 cucchiaini di curry, un pizzico di cumino, se vi piace; appena gli aromi cominceranno a sprigionarsi, unite i fagiolini, un poco di acqua calda e sale. Saltate le verdure aggiungendo gli anacardi tostati poco prima di spegnere il fuoco.
Servite caldo o tiepido. Volendo potete aggiungere un po' di coriandolo fresco.

«Adoro le verdure e per non annoiarmi cerco sempre combinazioni e aromi nuovi, che ottengo mescolando le spezie indiane con le erbe mediterranee»

NICOL PUCCI

Controfiletto al timo con battuto di olive

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Facile
Tempo 35 minuti
più 8 ore di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g 2 fette di controfiletto di manzo
150 g olive miste (verdi, nere, taggiasche)
5 filetti di acciuga sott'olio
1 limone
prezzemolo
timo
olio extravergine di oliva
pepe nero
sale in fiocchi

Condite la carne con olio e timo e fatela marinare in frigo per una notte.
Preparate il battuto: sminuzzate le olive; stemperate le acciughe in un velo di olio appena tiepido, poi, fuori del fuoco, unite le olive, un bel ciuffo di prezzemolo tritato, la scorza grattugiata del limone e qualche goccia di succo.
Arrostite la carne su una piastra rovente per 3-4 minuti per parte; infine pepatela, ponetela su una griglia, copritela con un foglio di alluminio e lasciatela riposare per 7-8 minuti; tagliatela quindi a fettine, conditela con fiocchi di sale e servitela con il battuto di olive.

«Sgocciolo con cura il pollo dalla marinata e dalla pastella prima di passarlo nei corn flakes e friggo all'istante: sono le regole per una copertura ultra croccante» DAVIDE NEGRI

Pepite di pollo ai fiocchi di mais

Cuoco Davide Negri
Impegno Facile
Tempo 40 minuti più 1 ora di marinatura

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LE PEPITE
800 g 2 petti di pollo interi senza pelle
500 g latte
200 g farina integrale
200 g fiocchi di mais
2 uova
peperoncino in polvere
paprica – aglio in polvere
curcuma
zenzero in polvere o fresco
olio di arachide – sale

PER IL CONTORNO
200 g pomodorini verdi e rossi
150 g maionese
150 g yogurt greco
4 asparagi
1 lime – menta – sale
olio extravergine di oliva

PER LE PEPITE
Tagliate i due petti di pollo in 6 o 8 pezzi.
Raccoglieteli in una pirofila e conditeli con sale, 1 cucchiaino di curcuma, 1 di paprica, un pizzico di peperoncino e uno di aglio, 1 cucchiaino di zenzero in polvere oppure un pezzetto di quello fresco (10-12 g); aggiungete 250 g di latte e lasciate marinare per 1 ora in frigo.
Preparate la pastella: mescolate uova e farina e stemperate con il latte rimasto.
Scolate i pezzi di pollo dalla marinata, passateli nella pastella e poi nei fiocchi di mais, spezzati grossolanamente.
Friggete la carne immersa in abbondante olio di arachide ben caldo, per 7-10 minuti, a fuoco medio, secondo la misura.

PER IL CONTORNO
Tagliate i pomodorini in quattro; mondate gli asparagi, tagliateli finemente con una mandolina o con un pelapatate in modo da ottenere dei nastri; condite le verdure con olio, sale e qualche fogliolina di menta.
Mescolate la maionese con lo yogurt, la scorza e il succo del lime.
Servite il pollo croccante con le verdure, accompagnando a parte con la salsa.

Arrosto di maiale con peperoni affumicati e ravanelli

Cuoco Davide Brovelli
Impegno Medio
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g 2 peperoni
650 g filetto di maiale
1 mazzo di ravanelli
aceto bianco – vino bianco
alloro – paprica affumicata
erba cipollina
menta – maggiorana
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Ungete i peperoni con olio, disponeteli in una teglia e infornateli a 180 °C per 30 minuti circa. Chiudeteli poi in un sacchetto (così l'umidità favorirà il distacco della pelle). Una volta tiepidi, pelateli e tagliateli a losanghe e conditeli con sale, pepe, erba cipollina e paprica affumicata.
Portate a bollore 80 g di aceto con 80 g di vino, 80 g di acqua, 1 foglia di alloro e un po' di maggiorana.
Tuffatevi i ravanelli, tagliati a metà, cuoceteli per 10 minuti, poi scolateli.
Insaporite il filetto con sale e pepe e rosolatelo in casseruola con un velo di olio per 10 minuti; coprite, abbassate il fuoco e cuocetelo per altri 10 minuti (la temperatura al cuore dovrà essere di 60 °C). Servitelo con i peperoni, i ravanelli e foglie di menta.

«Mi piace il filetto di maiale perché rimane tenero, nonostante sia molto magro. Dopo la cottura lo lascio riposare per alcuni minuti prima di affettarlo, così non perde i suoi succhi»
DAVIDE BROVELLI

Scones con crema al cocco e fragoline

Cuoco Emanuele Frigerio
Impegno Medio
Tempo 1 ora più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 12 PEZZI

PER GLI SCONES
450 g farina 00
140 g latte intero
120 g burro
100 g uova (2 piccole)
30 g zucchero di canna
16 g lievito in polvere per dolci
sale
PER LA CREMA AL COCCO
200 g latte di cocco
200 g panna fresca
70 g zucchero semolato
35 g amido di mais
20 g cocco grattugiato

PER GLI SCONES
Mescolate la farina con il lievito e una presa di sale, poi intridetela con il burro freddissimo ottenendo un composto sabbioso (potete prepararlo anche nel frullatore).
Aggiungete le uova, fredde, lo zucchero di canna e, infine, il latte versandolo a filo e continuando a impastare o a frullare finché tutto non sarà amalgamato bene.
Impastate il composto per 1 minuto sul piano infarinato dandogli una forma rettangolare, a mattonella; avvolgetelo nella pellicola e ponetelo a riposare in frigo per 1 ora.
Stendete quindi l'impasto a 3 cm di spessore e, con un anello tagliapasta da 6 cm di diametro, ricavate 12 dischi. Adagiateli in una teglia foderata di carta da forno e cuoceteli nel forno statico a 175 °C per circa 15 minuti o finché non saranno leggermente dorati.
PER LA CREMA AL COCCO
Scaldate il latte di cocco con il cocco grattugiato.
Mescolate lo zucchero e l'amido di mais e stemperateli con la panna; aggiungete, sempre mescolando, il latte di cocco caldo e riportate sul fuoco fino a fare addensare la crema. Al primo bollore trasferitela in una ciotola, copritela con la pellicola e fatela raffreddare mescolando spesso. (Preparate la crema durante il riposo dell'impasto).
Aprite a metà gli scones, tiepidi, e farciteli con la crema al cocco, completando a piacere con fragoline di bosco e guarnite con le fragoline e una spolverata di cocco grattugiato.

Torta soffice di ricotta e lamponi

Cuoca Maria Donati
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

400 g ricotta fresca
250 g lamponi
200 g zucchero
190 g farina
180 g 3 uova
100 g burro
10 g lievito in polvere per dolci
limone – sale

Fondete il burro e lasciatelo raffreddare.
Mescolate lo zucchero, la farina, il lievito e un pizzico di sale.
Montate con una frusta le uova, quindi incorporate la ricotta, dopo averla sbattuta per renderla cremosa e liscia, e la scorza di 1 limone grattugiata.
Versate il composto di uova e ricotta sul misto di zucchero e farina e mescolate delicatamente. È importante non lavorare troppo a lungo.
Incorporate infine il burro fuso e trasferite il composto in una tortiera (ø 22 cm) foderata con carta da forno imburrata e infarinata: versatelo a strati e distribuite tra l'uno e l'altro e in superficie i lamponi (in tutto 180 g), così non si rompono.
Infornate a 180 °C per 40-50 minuti.
Lasciate raffreddare la torta e servitela con i lamponi rimasti.

«Ho inventato la ricetta quasi trent'anni fa, in Argentina, dove sono nata. Allora usavo le fragole di Coronda, città famosa per questi frutti» MARIA DONATI

Pesche allo sciroppo, croccante di pane e salsa di mandorle

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

650 g 4 pesche gialle non troppo mature
340 g zucchero (bianco o di canna)
90 g mandorle senza pelle
60 g pane raffermo
60 g olio di cocco o di semi di sapore neutro
50 g latte di mandorle non dolce
1 limone
timo

Cominciate a frullare 50 g di mandorle con il latte di mandorle e 40 g di zucchero di canna; unite quindi l'olio a filo continuando a frullare fino a creare un'emulsione montata; a metà, versate anche 1 cucchiaio di succo di limone e continuate a incorporare l'olio; regolate l'acidità della salsa con altro succo di limone, se serve; infine unite poca scorza di limone grattugiata.
Sminuzzate le mandorle rimaste e il pane, ottenendo delle briciole.
Versate in una piccola casseruola 100 g di zucchero e 20 g di acqua; lasciate bollire per 2 minuti; fuori del fuoco aggiungete il pane e le mandorle e mescolate finché lo zucchero non sarà diventato bianco, quindi riportate sul fuoco e sempre mescolando fate caramellare; distribuite poi le briciole su una placchetta coperta di carta da forno.
Tagliate le pesche in due.
Cuocete il resto dello zucchero con 300 g di acqua e qualche rametto di timo; quando lo sciroppo sarà limpido, unite le pesche, fatele bollire per 3 minuti, spegnete il fuoco e lasciatele raffreddare nello sciroppo.
Servite le pesche con il croccante di pane e la salsa di mandorle decorando con qualche fogliolina di timo.
L'alternativa Potete sostituire la salsa di mandorle con panna montata leggermente zuccherata.

carta degli abbinamenti

a cura di **VALENTINA VERCELLI**

14 vini e 2 birre per accompagnare i piatti del nostro ricettario

Insalata di pollo
pag. 45

Con il suo profumo molto caratterizzato, è il **Sauvignon** il vino da accostare a insalate con verdure dal sapore marcato. Scegliete il potente **Stein 2019** di **Nals Margreid**, che è adatto pure per il pollo. *14 euro. kellerei.it*

Pasta alla chitarra
pag. 49

Freschissimi e saporiti, i rosati pugliesi sono l'ideale con ricette di mare saporite. Il **Torre Testa Rosato 2019 di Tenute Rubino**, fatto con il vitigno locale susumaniello, ha un'invitante bevibilità. *13 euro. tenuterubino.it*

Sgombro al forno
pag. 53

Serve la mineralità di un **Etna Bianco** sul pesce azzurro, soprattutto quando profuma di agrumi. Il **Sentiero delle Gerle 2018 di Mandrarossa**, al suo debutto sul mercato, è delicato e floreale. *16 euro. mandrarossa.it*

Pepite di pollo ai fiocchi di mais
pag. 58

È molto indicato con le carni bianche un bianco che abbia insieme struttura e bevibilità. Il **Fiorfiore 2018** di **Roccafiore**, da uve Grechetto di Todi, è incantevole e solare. *15 euro. roccafiore.it*

Spigola e composta agra
pag. 46

Su antipasti delicati di pesce con la frutta, ideale la **Ribolla gialla** giovane, che ha aromi di fiori e di erbe. L'annata **2019** di **Vigneti Le Monde** è elegante e minerale. *11 euro. lemondewine.com*

Risotto pag. 50
Fagiolini e anacardi pag. 56

Verdure e risotti delicati vanno d'accordo con uno spumante morbido e fragrante, come l'**Asolo Prosecco Superiore Extra Dry** di **Montelvini**, equilibrato e con bollicine fini e cremose. *8 euro. montelvini.it*

Patate al curry e friggitelli pag. 55

Provate una birra in stile **Apa (American Pale Ale)** con verdure speziate e piccantine. Ci è piaciuta la **Cuore di Napoli** di **KBirr** per i suoi profumi di erbe e di agrumi. *7,50 euro. birrakbirr.com*

Arrosto di maiale
pag. 59

Un rosso di medio corpo valorizza le ricette «affumicate». È interessante il **Cerasuolo di Vittoria Classico Sabuci 2016** dell'azienda **Cortese**, con un gusto di ciliegia e melograno. *15 euro. agricolacortese.com*

Pomodorini imbottiti gratinati
pag. 46

Un bianco leggero e sapido accompagna bene le verdure al forno. L'**Ansonica Belvento 2019** di **Petra** ci piace per i profumi agrumati e il carattere mediterraneo. *10,50 euro. petrawine.it*

Gamberi in pastella alla senape pag. 51

Il sapore agrumato e leggermente speziato di una **birra blanche** si accorda al gazpacho. La **Labuan** di **Baus Beer**, frizzante e secca, sta benissimo anche con le fritture di crostacei. *3 euro. bausbeer.it*

Pomodori e cetrioli con avocado pag. 55

Per un piatto così fresco ma articolato la scelta va a un rosato leggero e sapido. Il **Bardolino Chiaretto Infinito 2019** di **Santi** ha un carattere fruttato che conquista. *7 euro. gruppoitalianovini.it*

Scones con fragoline pag. 61
Pesche pag. 62

Gewürztraminer Passito e dolci alla frutta è un abbinamento squisito. Il **Comtess Sanct Valentin 2018** di **St. Michael-Eppan** ha un carattere affascinante. *35 euro. stmichael.it*

Fusilli con crema di scarola pag. 49

'Nduja piccante e burrata fresca: un **Cerasuolo d'Abruzzo** ha il corpo adeguato per risolvere il dilemma. Il **2019 di Cantina Tollo**, biologico, ha anche la giusta sapidità. *8,50 euro. cantinatollo.it*

Mormore alla piastra e panzanella pag. 52

Date una marcia in più al pesce arrostito con un bianco profondo e di buona struttura. Il **Collio Malvasia 2018 La Ponca** ci ha convinto con profumi di frutta esotica, spezie e salmastro. *21 euro. laponca.it*

Controfiletto al timo pag. 57

I profumi del condimento si ritrovano in un rosso della costa toscana come il **Bolgheri Rosso 2018** di **Le Macchiole**, mix di merlot, cabernet franc e sauvignon e syrah succoso e territoriale. *23 euro. lemacchiole.it*

Torta soffice
pag. 61

Le note dolci-acide di un **Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore Dry** riprendono le caratteristiche della torta. Il **Lei 2017** di **Bellenda** è un Metodo Classico, fresco e complesso. *15 euro. bellenda.it*

IL SECONDO CAPITOLO DELLE AVVENTURE DELLA FAMIGLIA DI SUPEREROI VEDE MAMMA ELASTIGIRL IN MISSIONE PER RECUPERARE I SUPER, MENTRE MR INCREDIBLE RESTA A CASA A BADARE AI FIGLI, TRA I COMPITI DI FLASH, LE CRISI DI VIOLETTA E L'INSTANCABILE JACK-JACK. MA TUTTO PUÒ SUCCEDERE, ANCHE L'INCREDIBILE!

DISNEY · PIXAR
GLI INCREDIBILI 2

CHE SPETTACOLO QUESTI SPUNTINI!

I POMERIGGI DEI BAMBINI SI ANIMANO DI AVVENTURE, DA GUSTARE INSIEME, CON UNA NUTRIENTE E GHIOTTA MERENDA

Immergersi nelle storie dei loro personaggi preferiti è per i più piccoli, e non solo, un'autentica emozione. Lo sa bene Disney+, la piattaforma di streaming di The Walt Disney Company, che per la gioia dei bambini propone produzioni originali esclusive, tra film e serie e migliaia di contenuti di Disney, Pixar, Marvel, Star Wars, National Geographic e altro ancora. Cosa vi viene in mente se parliamo di una fantastica famiglia di supereroi? Esatto! Elastigirl e Mr Incredibile, insieme ai figli Flash, Violetta e Jack-Jack, arrivano il 26 giugno su Disney+, protagonisti del film *Gli Incredibili 2*. Dal 12 giugno i più grandi, invece, saranno catturati dalle inedite vicende di Artemis Fowl, un ragazzino di dodici anni sagace e coraggioso, che deve salvare il padre improvvisamente scomparso, lottando con misteriose creature. Ma le avventure sullo schermo diventano ancora più appassionanti se accompagnate da una gustosa merenda a tema Disney: biscotti, snack dolci e salati, bevande alla frutta o a base di latte sono gli ingredienti ideali per uno spuntino da consumare davanti allo schermo mentre scorrono le scene dei titoli più amati.

● **WWW.DISNEYPLUS.COM**

Disney
ARTEMIS FOWL

AZIONE E FANTASCIENZA SI MESCOLANO NELLA STORIA DI ARTEMIS FOWL, UN RAGAZZINO CHE SI TROVA A INVESTIGARE SULLA SCOMPARSA MISTERIOSA DEL PADRE. QUALI POTENTI SEGRETI E FATATE CREATURE SCOPRIRÀ ARTEMIS DURANTE QUESTA AVVENTURA?

I PERSONAGGI DISNEY TI TENGONO COMPAGNIA IN OGNI MOMENTO DELLA GIORNATA

CE N'È PER TUTTI I GUSTI! I CROCCANTI «CROCKKI BITES» DI ZAINI, PICCOLE SFERE DI GERME DI GRANO RICOPERTE DI CIOCCOLATO IN SPECIALI SACCHETTI. LE PRINCIPESSE DISNEY SONO PROTAGONISTE DELLE PRATICHE MERENDE «100% FRUTTA CON VITAMINA C» DI MELLIN AI GUSTI PERA, MELA E FRUTTA MISTA PER UNA PAUSA SANA E GOLOSA. LO «STECCO FROZEN II» DI SAMMONTANA TI ASPETTA PER ASSAPORARE IL CREMOSO E FRESCO PIACERE DEL GELATO ALLA VANIGLIA, DEDICATO ALLE SORELLE DI ARENDELLE. LA BEVANDA A BASE DI LATTE FERMENTATO «ACTIMEL PLAY» AL SAPORE DI FRAGOLA CON I PERSONAGGI DI FROZEN II E SPIDER-MAN, CON IL PROBIOTICO L. CASEI E LE VITAMINE B6 & D, NELLE SIMPATICHE BOTTIGLIETTE DA COLLEZIONE. I GOLOSI «BISCOTTI MAGICI FROZEN II» BALOCCO AL CIOCCOLATO E CACAO. IL NUOVO SNACK «VITAPOP» DI VITAVIGOR, SOFFIETTI AL MAIS DEDICATI A FROZEN II, LEGGERI E FRAGRANTI.

Sebastiano Cossia Castiglioni, fotografato nel febbraio scorso a casa sua, in Ticino. Imprenditore, filantropo, visionario, è vegetariano da quando aveva quindici anni e vegano da poco dopo.

FUTURO VEGANO

Sebastiano Cossia Castiglioni sogna un mondo plant-based dove le azioni sono guidate dal rispetto e dalla compassione. E guardano lontano

di MADDALENA FOSSATI
foto GIACOMO BRETZEL

Un giorno un amico mi disse: «Vorrei organizzarti una colazione con una persona speciale, una persona che vede lontano, che sta cambiando le cose nel mondo del cibo». Non mi spiegò molto, ma accettai subito. E mi ritrovai così a colazione con Sebastiano Cossia Castiglioni.

Il pranzo era fissato per l'una, dovevamo trascorrere insieme un'ora abbondante... Mi alzai alle quattro del pomeriggio con la sensazione che la conversazione fosse appena iniziata. Succedeva nella nostra prima vita, quella del preCovid-19, ma è importante sottolineare cosa mangiammo oggi più che mai, visto che il mondo è stato stravolto da un virus passato agli umani dagli animali. Tutto il menù era animal-free, vegano al cento per cento, dalle uova strapazzate realizzate con fagioli mung di Just Egg a un hamburger completamente vegetale (senza né soia né glutine), fino ai dolci che non avevano alcuna traccia di burro ma erano creati con tutti i criteri dell'alta pasticceria dalla francese Anaïs Galpin, che poi venne a salutarci. Vi assicuro che potevano competere con quelli del guru parigino Pierre Hermé e, non a caso, mademoiselle è stata ingaggiata da Sebastiano per rifare in versione

Pasta biologica Bontasana con ragù di Beyond Meat, una «carne» a base di proteine di piselli indistinguibile da quella vera. A sinistra, la libreria di casa Cossia Castiglioni e, sopra, un bicchiere di Batàr prodotto da Querciabella.

vegana tutte le delizie di Ladurée.

Ma facciamo per bene le presentazioni: Sebastiano Cossia Castiglioni, milanese, classe 1966, imprenditore, a quindici anni vede un volantino sulla vivisezione e in una notte diventa vegetariano e subito dopo vegano. All'epoca frequentava a tempo parziale la cucina di Gualtiero Marchesi quando era ancora in Bonvesin de la Riva insieme ai Cracco, Oldani, Knam... e intanto andava al liceo classico Carducci. E proprio per l'esame della **scuola di alta cucina** inventò una sfoglia sottilissima di pasta con una foglia di ortica in trasparenza, che poi divenne celebre con il prezzemolo. Vi ricorda qualcosa? Racconta un aneddoto così con la disinvoltura di chi ha fatto tante cose e intanto sminuzza la verdura con l'abilità di uno chef stellato nella sua cucina di casa. «Ero un ragazzo e ricordo la genialità del maestro che già allora aveva i carrelli separati per i formaggi francesi e italiani, spiegati da un sommelier».

Sta preparando diversi piatti che mangeremo poi in un pranzo luculliano tutto vegetale che inizierà con una «bruschetta liquida» (che a me sembra un gazpacho) e terminerà con formaggi vegani prodotti dal CashewFicio di Genova. E assaggeremo la pasta Bontasana, azienda che ha creato con Monia Caramma, condita con ragù vegetale. «Monia mi scrisse su →

La ricetta della pasta al «ragù»

Che cosa serve per 4 persone: 250 g di Fusilloni di Mais Bianco alla Curcuma e Pepe Sarawak Bontasana, 1 hamburger Beyond Meat, 2 salsicce Beyond Meat, 1 vaso di pomodori pelati, 1 cipolla, ½ porro, 1 cuore di sedano, 1 carota, salsa di soia, olio extravergine di oliva, sale.

Fate sudare in 1 cucchiaio di olio e 3 cucchiai di acqua cipolla, porro, sedano e carota a dadini, a fiamma bassissima, per 10 minuti. Aggiungete i pelati, tagliati grossolanamente, e 1 cucchiaio di salsa di soia. Cuocete a fiamma lenta per altri 15 minuti, o finché la salsa non risulta bella densa. Aggiustate di sale, se serve. 5 minuti prima che sia pronta la salsa, a parte, tritate insieme l'hamburger e le salsicce. Rosolatele in una padella a fiamma media per 4 minuti circa, mescolando continuamente, aggiungete 1 cucchiaio di salsa di soia, la salsa di pomodoro e amalgamate bene. Scolate la pasta al dente e spadellatela per 30 secondi nel ragù.

LinkedIn e dopo meno di un'ora eravamo al telefono. Mi convinse della bontà del suo progetto e diventammo soci. Insieme produciamo una pasta sana, ma buona. Come i fusilli di mais bianco, curcuma e pepe, senza glutine, creati con farine nobili e biologiche perché credo fortemente nell'**etica del cibo** e nel generare valore. Sono convinto che se investiamo nelle cose che fanno bene al pianeta, prosperiamo noi e le generazioni future, perché generiamo valore nel tempo».

Tante vite in una vita

E pensare che all'inizio della sua carriera disegnava giornali occupandosi del restyling di testate di prestigio come il settimanale statunitense *Newsweek*, ma anche *Panorama*, *Anna*, *Novella 2000*, *Epoca*, insieme a colei che sarebbe poi divenuta sua moglie, Jane, con cui oggi ha due figli. Tanti lavori diversi, un padre industriale che non gli diceva mai bravo e che faceva pensare al padre di Italo Svevo ne *La coscienza di Zeno*, salvo poi affidargli l'azienda di famiglia Querciabella in Toscana. Non aveva nemmeno trent'anni quando prese le redini della proprietà a Greve in Chianti trasformandola in un'azienda **biodinamica** e vegana. Querciabella produce vini pazzeschi come il Batàr, blend di Chardonnay e Pinot bianco, definito dal papà di tutti i critici Hugh Johnson «a dream of a White» (un sogno di bianco). Aggiungiamoci anche James Suckling, già mitologico assaggiatore del mensile americano *Wine Spectator*, che ha dato punteggi stellari a tutti i vini della casa, dal Camartina (Cabernet Sauvignon e Sangiovese) al Merlot in purezza Palafreno. Sulla home page dell'azienda c'è la scritta «Di tutti gli ingredienti che usiamo, il principale è l'onore».

Il rispetto prima di tutto

In quella cucina in Svizzera, Sebastiano parla di leadership illuminata, di quanto siano sbagliati per le aziende i modelli di sviluppo a breve termine perché distruggono l'umanità. «Chiunque lavora merita rispetto, diceva mio padre. E in una visione più moderna, ogni funzione è fondamentale in un meccanismo complesso. Alla sua visione, ho aggiunto umanità, compassione ed empatia».

E così, Cossia Castiglioni si ritrova a investire in 40 aziende legate all'innovazione del cibo e in ristoranti vegani sparsi per il pianeta, dalla California all'Argentina, all'Asia, insieme a Matthew Kenney, lo chef guru di questa filosofia «perché le risposte le ha tutte la natura».

Tra i suoi investimenti ci sono Beyond Meat dal 2012 e Just Egg che produce «uova vegane» (indistinguibili dall'originale) a base di fagioli mung, ma anche cibi *plant-based* sanissimi per bambini dai sei mesi in su. E poi illuminante la sua **visione della donna** nel contesto del lavoro: «Ho istituito già dagli anni Novanta la policy che una dipendente in gravidanza può prendere il tempo che desidera prima e dopo la nascita del figlio, a stipendio pieno. Nessuno se n'è mai approfittato. Non si possono penalizzare le persone perché desiderano occuparsi dei propri figli. Bisogna invece costruire una rete di supporto intorno alla maternità. Non si può parlare di uguali diritti e torturare una donna emotivamente costringendola a stare lontano da un figlio appena nato». E parlando della condizione femminile nelle aziende siamo arrivati al fonio, un cereale che cresce in Africa occidentale

La sala da pranzo di casa Cossia Castiglioni dove trionfa la collezione di teiere giapponesi. In alto, Sebastiano nella sua cucina.

coltivato da cooperative di donne. «È una pianta fenomenale, naturalmente biologica perché emette una sostanza che respinge gli insetti. Non contiene glutine, ha tutti gli amminoacidi essenziali e tantissime fibre». Per intenderci, è simile al miglio ma ha il sapore del cuscus con un aroma di nocciola. Il suo ciclo di crescita è velocissimo, solo otto settimane. «Monia mi ha parlato di questa cooperativa di donne in **Senegal**, in una zona remota a est di Tambacounda. Abbiamo creato una vera azienda *fairtrade* che non solo fornisce sementi a costi abbordabili o in forma di prestito, ma compra a un prezzo predefinito che protegge le donne da speculazioni e oscillazioni di valore. Un modo per garantire e tutelare la dignità del loro lavoro. E potremo assaggiare questo cereale che produrremo e commercializzeremo attraverso Bontasana l'anno prossimo». Una parte dei proventi andrà alla Plant Based Empowerment Foundation che Sebastiano ha creato per costruire una scuola che accoglierà bambine e bambini dai cinque anni in poi. «È stato fondamentale attrezzare anche la mensa perché molti ragazzi per andare a scuola camminano per chilometri senza aver fatto colazione e quando tornano a casa i genitori, che hanno già consumato il pasto principale a pranzo, danno loro pochissimo da mangiare, se non niente. La mensa può fare la differenza tra malnutrizione e salute e la nostra sarà 100% vegana, con menù a base di fonio e altri ingredienti coltivati in loco. Impianto di purificazione dell'acqua alimentato a energia solare, servizi igienici e ambulatorio completeranno la struttura». Sembra un sogno. E invece è il futuro. ■

Un pranzo unico

Abbiamo debuttato con una «bruschetta liquida» composta da un bicchierino di pomodoro fresco frullato con olio extravergine di oliva aromatizzato con aglio fresco e dadolata di verdurine accompagnato da pane appena abbrustolito. A seguire, *somen* (spaghetti sottilissimi giapponesi, in alto) saltati con funghi *shiitake*. E poi pasta biologica Bontasana con ragù di Beyond Meat, una «carne» a base di proteine di piselli. Insalata biologica e plateau di «formaggi» a base di anacardi. Per concludere, muffin al cioccolato vegani (a destra).

«Sono convinto che se investiamo nelle cose che fanno bene al pianeta, prosperiamo noi e le generazioni future, perché generiamo valore nel tempo»

LA GRANDE DOLCEZZA

In mezzo alle fioriture dei castagni abbiamo vestito i panni dell'apicoltore, che è il custode premuroso di uno dei beni più straordinari al mondo

di ANGELA ODONE, foto JACOPO SALVI

Sopra, a sinistra, uno dei telai su cui si allevano le api regine, che vengono segnate con un bollino colorato (a destra); il colore, convenzionale e uguale per tutti gli allevatori, cambia ogni anno per riconoscere l'età della regina. A sinistra, si facilita l'estrazione dei telai dal nido dando un po' di fumo. A destra, Angela Odone con un telaio di melario. Nella pagina accanto, Anna Ganapini con Angela che estrae un telaio; sopra gli alveari, l'affumicatore e la leva.

Zzzzzzzzzzzzzzzzzzzzz», ronza Anna Ganapini, allevatrice di api e produttrice di miele, mentre saliamo in auto sull'alto Appennino reggiano verso Acquabona, in mezzo ai boschi di castagno. «Questo è il rumore che sentirete: forte, continuo, vicino. All'inizio è un po' fastidioso, ma non spaventatevi e provate a immaginarlo come la colonna sonora della giornata». Annuiamo il fotografo e io e, per niente tranquillizzati, imbocchiamo una strada sterrata che porta agli alveari. Gialli, verdi, rosa, azzurri, si vedono bene anche da lontano, disposti in due file parallele, in una piccola radura.

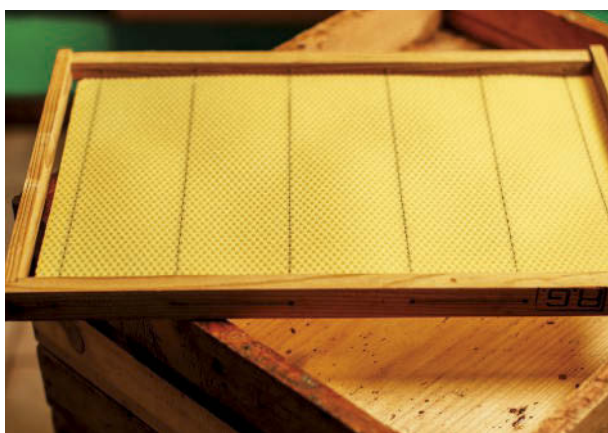
Ci fermiamo a diverse centinaia di metri per la **vestizione** guidati da Anna e dal suo compagno (nel lavoro e nella vita) Nicolae Litcan: tuta integrale di cotone bianco molto spesso chiusa con elastici alle estremità, una maschera con rete su tutti i lati completata da un altro elastico intorno al colletto che non permetterà alle api di infilarvisi dentro. E poi un paio di guanti di lattice, bianchi. «Il bianco è un colore che le api non distinguono, loro non vedono i **colori** come noi: riconoscono il giallo, il verde, l'azzurro, ma non il rosso, che per loro è nero. Però, a differenza degli uomini, vedono perfettamente l'ultravioletto. Il bianco non le mette in agitazione, mentre il nero e tutti i colori scuri sono sinonimo di pericolo per loro. Quindi Jacopo (*il fotografo*, ndr), tu avrai un po' di api che ronzeranno intorno alla macchina fotografica», dice Anna serafica. «Muoviti lentamente e andrà tutto bene».

Una mattina di dieci anni fa Anna si è alzata e si è detta che era ora di fare qualcosa di buono per sé e per gli altri. Così ha lasciato il suo lavoro da impiegata in un ufficio di leasing e si è buttata in questa avventura. Pur essendo «figlia d'arte», è ripartita dall'inizio, dallo studio, per seguire le orme del nonno Lionello e del papà Carlo, entrambi apicoltori. Il nonno, nel 1979, fu tra i fondatori della cooperativa di produttori Conapi (Consorzio Nazionale Apicoltori). Anna oggi ha preso il posto del papà sia nell'azienda certificata biologica, Maison des Abeilles ad Albinea (RE), sia nella cooperativa. «Sono una socia produttrice e come consigliera ho il compito di tenere i rapporti con la Regione Emilia-Romagna. Credo molto nella **cooperativa** perché è una filiera completa e garantisce ogni passaggio, dalla produzione in campagna alla vendita. Ciascuno di noi conferisce la maggior parte del miele conservando quello che rimane per la vendita presso lo spaccio aziendale e per "pagare" i proprietari dei terreni dove sistema gli alveari, secondo accordi verbali basati sulla fiducia e sul baratto».

Prendo in mano l'affumicatore (un piccolo fornello in cui bruciano striscioline di iuta e che con un mantice butta fuori nuvolette di fumo) e la leva (una banda di acciaio con un arpione da un lato e una specie di scalpello dall'altra). «Sono gli unici due strumenti →

veramente indispensabili per fare gli apicoltori, non è cambiato niente dal secolo scorso. Con la leva sollevi il coprifavo (la chiusura dell'arnia, sotto il tetto di lamiera) e i telai e con l'affumicatore "distrai" le api che così non attaccano». Mi avvicino e osservo le casette. «Noi uomini abbiamo studiato gli alveari selvatici per riprodurre una struttura che si avvicinasse il più possibile a quella naturale, ma che fosse funzionale. Alla base dell'**arnia** si inserisce un piccolo cassetto, detto diagnostico, che raccoglie scorie di vario genere e ci aiuta a capire se le eventuali cure a base di acidi organici per combattere il *Varroa destructor*, un acaro che si attacca alle api e può portare alla morte di tutto il nido, hanno dato risultati. Se invece non ci sono parassiti, le scorie sono poche», continua Nicolae, «perché le api sono pulitissime e tengono l'alveare sempre in ordine e disinfettato». «Disinfettato?», chiedo incredula. «Sai la propoli? È una resina che raccolgono dalle gemme di alcune piante. Noi la usiamo per disinfettare la gola, loro per sigillare tutti i buchi dell'alveare, per difendere la loro *polis* dai nemici, per disinfettare le cellette dove verranno deposte le uova e per imbalsamare i predatori che, troppo grandi, non hanno la forza di portare fuori. E poi le api non liberano mai l'intestino all'interno dell'alveare... Sopra il diagnostico c'è la cassetta con il nido, dove sono sistemati i telai sui quali si sviluppa la colonia. Al di sopra, in aprile, si mette una rete escludiregina e poi si appoggia il **melario**, un cassetto con tanti telai più piccoli (telaini): la regina, non riuscendo a passare, non potrà deporre uova nel melario e le cellette verranno utilizzate dalle operaie solo per stoccare il miele».

Sollevo il coprifavo e soffio un po' di fumo, il ronzio è più intenso e il profumo di cera mista a miele si sente nitido. Mi aiuto con la leva e, con mano non troppo ferma, sollevo un telaio brulicante di api. «Ma quante sono?», chiedo. «Ogni nido può contenerne oltre 50.000. Il ciclo vitale, regina esclusa, può durare dai 35 giorni, in primavera-estate, ai 6 mesi durante l'autunno-inverno. L'**ape regina**, che vive fino a cinque anni (*un Highlander, rispetto a un'operaia*, ndr) e viene nutrita solo a pappa reale (non lo fa da sola, ha una corte di api che si occupa di lei), depone ogni giorno 1000-1500 uova. Ogni uovo viene accudito dalle altre api a 32-35 °C alla giusta umidità per tre giorni, poi si schiude e si trasforma in larva. Questa viene nutrita per tre giorni a pappa reale e per altri tre con miele e polline. La larva si prepara per l'ultima trasformazione che avviene nella celletta chiusa da un tappo di cera, l'opercolo. Al ventunesimo giorno dalla deposizione dell'uovo esce l'ape adulta, non ancora pronta per **bottinare** (cioè raccogliere

A sinistra, Anna estrae i cassettini del polline e lo raccoglie in un grande contenitore setacciandolo attraverso una doppia rete. A destra, davanti a una parete di melari colorati, mostra come si può disopercolare a mano, cioè eliminare lo strato di cera che chiude le cellette in cui è raccolto il miele, usando un coltello speciale. La macchina per fare questa operazione si chiama disopercolatrice.

Sopra, Angela Odone trasferisce un telaino dal melario alla macchina per disopercolare. In alto a destra, la centrifuga riempita con i telaini già liberati dalla cera e pronti per la smielatura. A sinistra, un telaio grande ripulito dalla propoli, preparato con un foglio cereo ristampato, prima di essere inserito di nuovo nel nido. A destra, il momento in cui il miele, questo è di castagno, viene messo nei barattoli.

A un certo punto mi sono detta: «Anna, che cosa stai aspettando per fare qualcosa che conta nella tua vita?»

nettare e polline) ma in grado di accudire le uova. Nell'ultima fase della vita esce per bottinare. E così via». Sono incantata da tanta organizzazione. «L'alveare è un unico organismo virtuoso che si rigenera di continuo. Ed è bene ricordare che la cosa più importante che fanno le api non è il miele, bensì l'**impollinazione** delle piante. Non per essere catastrofici, ma senza di loro difficilmente potremmo sopravvivere, dato che più del 70% di ciò che consumiamo esiste grazie a loro».

Ci spostiamo per recuperare il polline raccolto in piccole «trappole» montate per un breve periodo all'ingresso dell'alveare. «Per rientrarvi, le api devono attraversare una rete che non lascia passare una parte delle palline di polline impigliato sulle zampette pelose». Mi metto di lato rispetto all'ingresso dell'alveare per non disturbare le api, sfilo il cassettino e setaccio il polline. Ne assaggio un po': è saporitissimo, sa di erba e di fiori, in più è ricchissimo di proteine e vitamine, utili alle api, e all'uomo, per irrobustire l'organismo.

Il lavoro sul campo è finito e torniamo in azienda per la **smielatura**. Nel laboratorio di Anna e Nicolae è tutto pulito e ordinato. Per prima cosa bisogna disopercolare i telaini, cioè liberarli dalla cera che le api hanno messo per sigillare e proteggere il miele; una macchina la stacca con delle lame scaldate, poi i telaini vengono inseriti nella centrifuga, che estrae il miele: la maggior parte viene raccolta nei fusti per il consorzio; la piccola quota che rimane si lascia riposare per 20-30 giorni nei maturatori di acciaio, prima di essere invasata e venduta nel proprio spaccio.

Alla Maison des Abeilles, oltre al miele e al polline, si **recupera** tutto: la cera che viene mandata a una cereria per essere sciolta, sterilizzata e ristampata in fogli che saranno rimontati sui telai per ricominciare il ciclo; la propoli, che le api attaccano su ogni superficie, viene raschiata a mano con pazienza; la pappa reale che si raccoglie celletta per celletta con un aspiratore speciale.

Quello che affascina profondamente, che contagia (ovviamente mi è venuta voglia di allevare api in campagna) e che fa riflettere di questo lavoro sempre a contatto con la natura è che tutto ha uno scopo preciso ed è **pieno di significato**. Da un lato le api, nel loro perpetuo avvicendarsi avendo come fine la conservazione dell'alveare e la propagazione delle specie vegetali, dall'altro l'apicoltore che con rispetto assiste e collabora con la colonia, stando un passo indietro, perché sa che non potrà mai capire fino in fondo quel microcosmo.

Ripartiamo con gli occhi pieni di sole, un paio di barattoli del miele che abbiamo invasato e molte punture. Tutte di zanzara, però. ■

Di crude e di cotte

Disponete su due basi lievitate, una salata e una dolce, frutti e ortaggi della nuova stagione e fermatevi ad ammirarli. Sono sgargianti prima di entrare nel forno: saranno invitanti e succosi appena usciti

ricette **JOËLLE NÉDERLANTS**, testi **LAURA FORTI**, foto **RICCARDO LETTIERI**

PEPERONI E CAPPERI

Albicocche e timo

Impegno Medio
Tempo 1 ora
più 13 ore e 20 minuti di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

PER L'IMPASTO
270 g farina 0 – 65 g latte
30 g zucchero semolato
20 g burro – 5 g sale
5 g lievito di birra fresco
2 cucchiaini di miele
PER COMPLETARE
8-10 albicocche
zucchero di canna – burro
timo limone (in alternativa timo comune)

PER L'IMPASTO
Mescolate la farina con il lievito sbriciolato e il miele. Miscelate il latte con 90 g di acqua, versatelo sulla farina e impastate grossolanamente; incorporate quindi il burro, morbido. Aggiungete lo zucchero e infine il sale e lavorate per 4-5 minuti, fino a ottenere un impasto elastico e liscio.
Raccoglietelo in una ciotola, copritelo con la pellicola e lasciatelo lievitare per 20 minuti a temperatura ambiente, quindi per 12 ore in frigorifero.
PER COMPLETARE
Imburrate una teglia rotonda (ø 26 cm), foderatela con carta da forno e imburrate anch'essa.
Stendete l'impasto nella teglia con le mani, ricoprendo tutta la superficie.
Lavate le albicocche, tagliatele a metà, eliminate il nocciolo e distribuitele nello stampo, sopra la pasta.
Spolverizzate con zucchero di canna, coprite con la pellicola e lasciate lievitare ancora per almeno 1 ora.
Cospargete alla fine con altro zucchero di canna, foglioline di timo e infornate a 200 °C per circa 35 minuti.

Peperoni e capperi

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti
più 4 ore di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 12 PERSONE

PER L'IMPASTO
400 g farina Manitoba
150 g farina 0 – 10 g sale
9 g lievito di birra fresco
2 cucchiaini di miele
olio extravergine di oliva
PER COMPLETARE
6 peperoni baby colorati
6 peperoni friggitelli
4 peperoni corno rossi
4 peperoni corno striati
paprica affumicata
capperi dissalati – sale
olio extravergine di oliva
maggiorana
sale in fiocchi

PER L'IMPASTO
Mescolate le due farine; prelevatene 100 g e impastateli con 60 g di acqua e il lievito sbriciolato. Formate una pallina, incidetela a croce, mettetela in un recipiente e lasciatela lievitare per circa 1 ora o finché il volume non sarà raddoppiato: avrete ottenuto la biga.
Aggiungetevi il resto delle farine, 270 g di acqua, il miele e impastate finché gli ingredienti non saranno amalgamati, senza lavorare troppo.
Unite quindi 35 g di olio e, infine, il sale.
Lavorate l'impasto per 4-5 minuti, finché non sarà liscio e asciutto. Formate una palla, mettetela in una ciotola, copritela con la pellicola e lasciatela lievitare per circa 2 ore o finché il volume non sarà triplicato.
PER COMPLETARE
Ungete di olio 2 stampi rettangolari (22x30 cm). Dividete a metà l'impasto e stendetelo con le mani direttamente negli stampi, coprendone tutta la superficie.
Emulsionate in una ciotola 80 g di olio con 100 g di acqua e 2 prese di sale, quindi spennellate la superficie delle focacce e lasciatele lievitare, coperte, ancora per 30 minuti.
Lavate i peperoni, eliminate i semi all'interno, ungeteli con un po' di olio e adagiateli sulle focacce. Spolverizzate con la paprica e distribuite sulla superficie 1 cucchiaiata di capperi, rametti di maggiorana e sale in fiocchi.
Lasciate riposare per 30 minuti, quindi infornate a 200 °C per circa 35 minuti.
Da sapere Abbiamo indicato le dosi per due focacce perché l'impasto di base, che prevede una lievitazione in due fasi, sarebbe difficile da lavorare con quantità inferiori di farina.

Sardine, cipolla rossa e melanzane

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
più 4 ore di lievitazione

INGREDIENTI PER 12 PERSONE

PER L'IMPASTO
400 g farina Manitoba
150 g farina 0 – 10 g sale
9 g lievito di birra fresco
2 cucchiaini di miele
olio extravergine di oliva
sale
PER COMPLETARE
500 g sardine fresche
30 g uvetta
30 g pinoli
2 melanzane perline
1 cipolla rossa
finocchietto selvatico
olio extravergine di oliva
sale in fiocchi
sale – pepe

PER L'IMPASTO
Mescolate le due farine; prelevatene 100 g e impastateli con 60 g di acqua e il lievito sbriciolato. Formate una pallina, incidetela a croce, mettetela in un recipiente e lasciatela lievitare per circa 1 ora o finché il volume non sarà raddoppiato: avrete ottenuto la biga.
Aggiungetevi il resto delle farine, 270 g di acqua, il miele e impastate finché gli ingredienti non saranno amalgamati, senza lavorare troppo.
Unite quindi 35 g di olio e, infine, il sale.
Lavorate l'impasto per 4-5 minuti, finché non sarà liscio e asciutto. Formate una palla, mettetela in una ciotola, copritela con la pellicola e lasciatela lievitare per circa 2 ore o finché il volume non sarà triplicato.
PER COMPLETARE
Ungete di olio 2 stampi rotondi (ø 28 cm), dividete a metà l'impasto e stendetelo con le mani direttamente negli stampi, fino a coprire tutta la superficie.
Emulsionate in una ciotola 80 g di olio con 100 g di acqua e 2 prese di sale, quindi spennellate la superficie delle focacce e lasciatele lievitare coperte ancora per 30 minuti.
Eviscerate le sardine togliendo anche la testa e aprendole a libro; arrotolatele su se stesse, con un rametto di finocchietto all'interno, e adagiatele sulle focacce.
Mondate la cipolla e affettatela in rondelle sottili. Tagliate le melanzane a rondelle fino a metà della lunghezza, quindi dividete la parte rimasta a metà per il lungo. Disponete tutto sulla focaccia e completate con i pinoli, l'uvetta, fiocchi di sale e pepe.
Lasciate riposare per 30 minuti, poi infornate a 200 °C per 30-35 minuti.

SARDINE, CIPOLLA ROSSA E MELANZANE

Pesche e prugne

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti
più 13 ore e 20 minuti di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

PER L'IMPASTO
- **270 g farina 0**
- **65 g latte**
- **30 g zucchero semolato**
- **20 g burro**
- **5 g lievito di birra fresco**
- **5 g sale**
- **2 cucchiaini di miele – limone**

PER COMPLETARE
- **2 pesche noci**
- **1 prugna gialla grande**
- **1 prugna rossa grande**
- **granella di pistacchio**
- **zucchero semolato**
- **menta – burro**

PER L'IMPASTO
Mescolate la farina con il lievito sbriciolato e il miele. Miscelate il latte con 90 g di acqua, versatelo sulla farina e impastate grossolanamente, quindi incorporate il burro, morbido. Aggiungete lo zucchero e infine il sale e la scorza grattugiata di ½ limone. Lavorate il composto per 4-5 minuti, finché non diventa elastico e liscio.
Raccoglietelo in una ciotola, copritelo con la pellicola o con un canovaccio umido e lasciatelo lievitare per 20 minuti a temperatura ambiente, quindi per 12 ore in frigorifero.

PER COMPLETARE
Imburrate una teglia quadrata (lato 22 cm), foderatela con carta da forno e imburrate anch'essa.
Stendete l'impasto con le mani, direttamente nella teglia, ricoprendone tutta la superficie.
Lavate i frutti, apriteli a metà per eliminare i noccioli e tagliateli a fettine sottili. Sfalsatele come un mazzo di carte e distribuitele sulla superficie della focaccia ispirandovi alla foto o nel modo che preferite.
Lasciate lievitare la focaccia coperta con la pellicola o con un canovaccio umido ancora per 1 ora.
Spolverizzatela infine con 2 cucchiai di zucchero, cospargete la superficie con granella di pistacchio e infornatela a 200 °C per 30 minuti circa.

Ciliegie, amaretti e mandorle

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
più 12 ore e 40 minuti di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

PER L'IMPASTO
270 g farina 0 – 65 g latte
30 g zucchero semolato
20 g burro – vaniglia
5 g lievito di birra fresco
5 g sale – 2 cucchiaini di miele
PER COMPLETARE
400 g ciliegie
25 g mandorle a lamelle
4 amaretti morbidi – menta

PER L'IMPASTO
Mescolate la farina con il lievito sbriciolato e il miele. Miscelate il latte con 90 g di acqua, versatelo sulla farina e impastate grossolanamente, quindi incorporate il burro, morbido. Aggiungete lo zucchero mescolato con i semi di un baccello di vaniglia e infine il sale. Lavorate l'impasto per 4-5 minuti, fino a ottenere una consistenza elastica e liscia.
Raccoglietelo in una ciotola, copritelo con la pellicola o con un canovaccio umido e lasciatelo lievitare per 20 minuti a temperatura ambiente, quindi per 12 ore in frigorifero.
PER COMPLETARE
Imburrate una teglia rotonda (ø 28 cm), foderatela con carta da forno e imburrate anch'essa.
Stendete l'impasto con le mani direttamente nella teglia, ricoprendo tutta la superficie. Distribuite le mandorle lungo il bordo.
Lavate le ciliegie e tagliatele a metà, eliminando i noccioli. Distribuitene metà sulla torta, sbriciolatevi sopra 2 amaretti, distribuite un altro strato di ciliegie e sbriciolate gli amaretti rimasti.
Lasciatela riposare per altri 20 minuti e infornatela a 200 °C per circa 35 minuti. Guarnitela alla fine con foglioline di menta.

Da sinistra in senso orario, uno scorcio sul Duomo di Firenze, aperitivo al ristorante Del Cambio di Torino, una vista di Positano, un piatto del ristorante Fuoco Sacro del Petra Segreta Resort in Sardegna, la Locanda Capofaro a Salina, i prosciutti del Consorzio del Prosciutto di Parma.

IL NOSTRO BUON PAESE

Da Nord a Sud, i ristoranti interpretano i piatti della tradizione e i prodotti tipici offrendo al palato (e alla mente) i più fantasiosi panorami. Cominciate da quelli che trovate qui e partite con noi di LAURA FORTI, vini VALENTINA VERCELLI

TORINO

La città della Fiat e del Gianduiotto vive negli ultimi anni una stagione gastronomica di grande rinnovamento, che l'ha trasformata in un luogo di costante dialogo fra radici e futuro. Spazi industriali trasformati in ambienti per la ristorazione, progetti architettonici firmati da colossi dell'industria alimentare, festival gastrogiornalistici, ristoranti stellati e bistrot, cocktail e grissini. Noi abbiamo scelto la ricetta di Matteo Baronetto perché la sua caratteristica stilistica è proprio l'equilibrio fra il nuovo e la tradizione, come esprime nel suo ristorante Del Cambio, una stella Michelin, e negli altri ambienti della «maison»: il Cocktail Bar Cavour, dove assaggiare cocktail e distillati, la Farmacia del Cambio, caffè-bistrot e gastro-boutique, per pranzi leggeri o acquisti di specialità e piatti take away.

Insalata piemontese

Ristorante Del Cambio
Impegno Medio
Tempo 30 minuti
più 6 ore di marinatura

INGREDIENTI

foglie di rapa rossa
cipolline sott'olio
Parmigiano Reggiano Dop
ravanelli – piselli scottati
taccole scottate
fave sott'olio – fiori eduli
misto di alghe, wasabi e sesamo
asparagi verdi scottati
asparagi bianchi scottati
colatura di alici
cuori di lattuga
fiori di gelsomino
peperoni all'agro
tuorlo marinato
shiso rosso
capperi
germogli di pisello
nocciole intere e in granella
amaretti sbriciolati
anice stellato in polvere
amarene – maionese

Lavate tutti gli ingredienti che si consumano crudi e tagliateli come preferite: il dosaggio può essere variato secondo i gusti di ognuno e anche la scelta delle verdure può cambiare, secondo la stagione.
Marinate 4 tuorli coprendoli con una miscela di 4 cucchiai di sale e 4 di zucchero. Dopo 6 ore di marinatura toglieteli e sciacquateli delicatamente.
Disponete gli ingredienti nei piatti e conditeli con la maionese e la colatura di alici.

Sembra un dipinto l'insalata piemontese dello storico ristorante Del Cambio (*delcambio.it*). Sopra, la Galleria Umberto I a Torino, una delle gallerie commerciali della città.

LANGHE ARNEIS BLANGÉ 2019 CERETTO
È un bianco piemontese storico, apprezzato per la sua facilità e per la versatilità. Prodotto con agricoltura biologica, ha profumi freschi e un carattere minerale che lo rende il compagno ideale delle verdure e delle note marine delle alghe. *19 euro. ceretto.com*

ASTI SECCO TOSO
Si può osare anche uno spumante leggero e lievemente amabile per creare un piacevole contrasto con i sapori acidi, amari e speziati del piatto. L'aromaticità dell'uva moscato bianco, con cui è prodotto l'Asti Secco, si accorda con gli antipasti e i sapori etnici. *8 euro. toso.it*

FOTO J. SALVI, B. PILOTTO, ARCH. CONSORZIO PROSCIUTTO DI PARMA, M. CARASSALE

Uno scorcio sul Ponte Vecchio, uno dei simboli di Firenze; un altro, gastronomico, è la «bistecca alla fiorentina», come quella della Trattoria Dall'Oste, qui arrostita e, in basso, cruda (*trattoriadalloste.com*).

FIRENZE

Se si pensa a una regione d'Italia dove mangiare ottima carne alla brace viene subito in mente la Toscana. Tanto che il termine «fiorentina» è diventato sinonimo di uno specifico taglio di carne bovina, ottenuto dalla lombata di vitellone di razza chianina. A Firenze esiste un ristorante, la Trattoria Dall'Oste, dove la scelta della bistecca giusta è addirittura guidata da un «sommelier della carne», un macellaio esperto che aiuta a capire quali sono la razza, il taglio, la marinatura e la cottura più adatti ai propri gusti. Qualità al primo posto, nella selezione delle migliori carni italiane e del mondo, di cui il locale controlla tutta la filiera.

Bistecca di chianina marinata alla griglia

Trattoria Dall'Oste
Impegno Facile
Tempo 15 minuti più 24 ore di marinatura

INGREDIENTI PER 2-3 PERSONE

1,2 kg 1 bistecca di chianina
whisky torbato
cannella bruciata
scorza di arancia siciliana
sale in fiocchi

Condite la bistecca con whisky, cannella e scorza di arancia e lasciatela insaporire per 24 ore al fresco.
Cuocetela poi sulla griglia calda per circa 5 minuti per lato, 1-2 minuti in più vicino all'osso.
Servitela subito completandola con sale in fiocchi.

BRUNELLO DI MONTALCINO ROSILDO 2015 FRANCO PACENTI CANALICCHIO
È stato appena presentato questo Brunello di Montalcino: è già molto elegante adesso, ma esprimerà al massimo le sue doti con l'invecchiamento. Sa di erbe e di agrumi, che richiamano la marinata della bistecca. *110 euro. francopacenticanalicchio.it*

CHIANTI CLASSICO 2017 CASTELLO DI RADDA
L'abbinamento con un vino rosso nel caso della bistecca alla griglia è d'obbligo. Piacerà a chi preferisce vini leggeri questo Chianti Classico delle fresche colline di Radda, aggraziato e profumato di viola e di prugne, che può essere servito anche con qualche grado in meno (sui 15 °C). *14 euro. castellodiradda.it*

FOTO J. SALVI, B. PILOTTO

A sinistra, lo spettacolo della costiera visto da una delle terrazze della dimora Il San Pietro di Positano, Relais & Chateaux cinque stelle lusso (*ilsanpietro.it*). A destra, gli spaghetti profumati con i Limoni di Sorrento Igp.

POSITANO

Con la sua bellezza, la ricchezza dell'arte e della storia, la gioia, la finezza di spirito la Campania è sempre andata oltre i suoi confini ed è entrata nel cuore di tutti. Sono napoletane molte delle canzoni italiane più amate nel mondo, è napoletana la pizza, il più iconico dei simboli della nostra gastronomia. Sorrento, Pompei, Caserta, Capri e la Costiera Amalfitana sono mete frequentate da tutto il mondo. Al ristorante Carlino, della dimora Il San Pietro di Positano, Relais & Chateaux con cucina stellata, si assaggiano piatti che hanno la freschezza solare dei prodotti del posto, come questi spaghetti conditi con i Limoni di Sorrento Igp, divini semplicemente.

Spaghetti ai limoni di Sorrento e peperoncino

Ristorante Carlino de Il San Pietro di Positano
Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

180 g spaghetti
2 Limoni di Sorrento Igp
1 fusto di lemon grass
prezzemolo – zucchero
peperoncino fresco
olio extravergine di oliva
burro – sale

Scottate la scorza di 1 limone in acqua bollente per 3 minuti, quindi tagliatela a striscioline sottili.
Pulite il fusto di lemon grass e tagliate anch'esso a striscioline.
Sminuzzate 1 peperoncino.
Fate bollire in una casseruola 100 g di succo di limone con 25 g di zucchero per 10 minuti ottenendo una riduzione.
Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata.
Scaldate in un'ampia padella un filo di olio con una noce di burro, unite la scorza di limone, il lemon grass, il peperoncino e un ciuffetto di prezzemolo tritato.
Scolate gli spaghetti 2 minuti prima del termine e proseguite la cottura nella padella, aggiungendo un mestolino della loro acqua. Alla fine, completate con la riduzione di limone.

BENEVENTANO FALANGHINA 2019
VESEVO FARNESE VINI
L'acido e il piccante degli spaghetti chiamano questo bianco scorrevole che nasce sui suoli vulcanici e argillosi del Beneventano. Minerale, fresco e agrumato, ha un carattere mediterraneo che lo rende adatto agli aperitivi e ai piatti leggeri.
8 euro. farnesevini.it

LA MATTA 2019
CASE BIANCHE
Per gli appassionati di bollicine questo rifermentato in bottiglia da uve fiano, semplice e dissetante, con profumi salmastri. Agitando la bottiglia si rimettono i lieviti in sospensione e il vino acquista complessità. La gradazione alcolica contenuta lo rende perfetto per i pranzi d'estate.
16 euro. casebianche.eu

MILANO

Milanesi non si nasce, si diventa. Lo conferma chi, alla ricerca delle tendenze gastronomiche del momento, ha esplorato la nuova Milano e ha scoperto che nel capoluogo lombardo i Brambilla sono stati ormai sorpassati dagli Hu. Il respiro internazionale si percepisce nel Quadrilatero della moda come a tavola. In città si può scegliere tra i tanti locali etnici delle diverse tradizioni e quelli che le tradizioni le riuniscono in un unico menù, come il ristorante Spica: aperto da poco, nella sua cucina convivono Asia, Italia, India, Mediterraneo, in formule fluide, tra aperitivo, cocktail bar e cena.

Il samosa, piatto della tradizione indiana, al ristorante Spica (*spicarestaurant.com*). Sotto, la galleria Vittorio Emanuele II, a Milano.

Samosa di patate e piselli su salsa di yogurt piccante

Ristorante Spica
Impegno Per esperti
Tempo 2 ore più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PERSONE

500 g yogurt – 300 g farina
300 g patate al forno
100 g piselli sgranati
75 g farina di ceci
10 g burro chiarificato
5 g zenzero fresco – semi di timo
peperoncino in polvere
curcuma in polvere
semi di finocchio
prezzemolo – semi di senape
foglie di curry
olio extravergine di oliva
olio di arachide – sale

PER I SAMOSA
Mescolate la farina con 5 g di semi di timo e 5 g di sale; aggiungete 100 g di acqua tiepida, 20 g di olio extravergine e mescolate. Fate riposare l'impasto per 2 ore a temperatura ambiente.
Scaldate il burro chiarificato e aggiungetevi le patate, spezzettate e un po' schiacciate. Unite peperoncino in polvere, un pizzico di curcuma e una presa di sale, quindi i piselli. Cuocete finché il preparato non sarà ben asciutto. Lasciatelo raffreddare completamente.
Lavorate di nuovo l'impasto, dopo il riposo. Dividetelo in porzioni da 30 g e stendetele facendole diventare dei dischi di circa 15-20 cm.
Praticate un taglio in corrispondenza del raggio dei dischi e avvolgeteli tra le mani, facendoli diventare dei coni: riempiteli con il composto di patate e piselli e richiudeteli, ottenendo dei triangoli. Sigillate l'imboccatura con una forchetta in modo che il ripieno non fuoriesca.
Scaldate abbondante olio di arachide per 2 minuti in una pentola profonda e cuocetevi i samosa sul fuoco al minimo per 45-60 minuti.

PER LA SALSA
Mescolate lo yogurt con la farina di ceci, un pizzico di curcuma e sale.
Scaldate in una padella 50 g di olio extravergine con qualche seme di finocchio, lo zenzero a pezzetti, semi di senape e foglie di curry (chi non trovasse questi ingredienti, solitamente reperibili nei negozi di specialità etniche, può aromatizzare la salsa con le spezie preferite). Aggiungete lo yogurt con la farina di ceci, un goccio di acqua e cuocete a fuoco lento, mescolando, fino a ottenere una salsa. Completatela con un ciuffo di prezzemolo tritato.
Servite i samosa sopra la salsa, decorando a piacere con menta, chips di patate, melagrana, aceto balsamico, yogurt, foglioline aromatiche, germogli.

FRANCIACORTA SATÈN VINTAGE COLLECTION 2015 CA' DEL BOSCO
Nasce in una delle cantine simbolo della Franciacorta questo Satèn millesimato, a base di pinot bianco con una piccola aggiunta di chardonnay. Molto elegante, è la bottiglia giusta per accompagnare antipasti creativi di verdure e di pesce.
45,50 euro. cadelbosco.com

BANINO BIANCO 2019 ANTONIO PANIGADA
San Colombano è l'unica area della provincia di Milano in cui si produce vino e Antonio Panigada è il migliore produttore della zona. Il suo Banino Bianco è un mix di riesling renano, sauvignon e chardonnay che ha la giusta aromaticità per misurarsi con il sapore speziato dei samosa.
8,50 euro. banino.it

FOTO R. HOLDEN, D. LOVATTI, AG. GETTY IMAGES

PARMA

Nel 2020 Parma è la Capitale Italiana della Cultura (e lo sarà anche nel 2021), ma già dal 2015 è «Città creativa per la gastronomia Unesco», e a buona ragione, visti alcuni giganti del Made in Italy prodotti nel suo territorio, come il Prosciutto crudo, il Parmigiano Reggiano e il Culatello di Zibello, tre fra le più prestigiose Dop italiane. Tutto il territorio è comunque un giacimento gastronomico, lo testimoniano aziende come Barilla e Mutti, entrambe con sede nel capoluogo. Un viaggio in questa città e negli altri centri dell'Emilia, la regione europea più ricca di Dop e Igp, è un tripudio di sapori che non manca di contraltari artistici e culturali: dai festival di Bologna, città della musica Unesco, ai mosaici di Ravenna, ai palazzi di Ferrara, ai tesori di Modena, tre città anch'esse Patrimonio dell'Umanità Unesco. Nel cuore di Parma, fermatevi al Parmigianino, il ristorante del Grand Hotel de la Ville, inserito nel Barilla Center, una delle più riuscite riqualificazioni industriali, opera dell'architetto Renzo Piano.

La costoletta creata al Parmigianino (*ristoranteparmigianino.it*) da Roberto Conti (presto al RC Resort). Sotto, piazza del Duomo a Parma.

Costoletta di vitello

Ristorante Parmigianino
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 kg **4 costolette di vitello con l'osso**
- 150 g **pane panko**
- 25 g **aceto di vino bianco**
- 4 **patate rosse**
- 3 **tuorli – 2 uova**
- **Parmigiano Reggiano Dop**
- **burro chiarificato**
- **olio di mais**
- **sale fino e in fiocchi**

PER LE PATATE
Lavate le patate senza sbucciarle. Tagliatele a spicchi e sbollentatele per 15 minuti in acqua e aceto. Raffreddatele in acqua e ghiaccio, asciugatele e friggetele per 8-9 minuti in olio di semi di mais a 130 °C. Mettetele da parte, per friggerle in seguito per altri 3-4 minuti.
PER LA MAIONESE
Rompete le uova a temperatura ambiente in un boccale per mixer a immersione. Aggiungete un pizzico di sale, l'aceto di vino bianco e cominciate a emulsionare, versando a filo 200 g di olio di mais. Unite infine 50 g di parmigiano grattugiato ed emulsionate per un'ultima volta.
PER LE COSTOLETTE
Battete le costolette solo con le mani e immergetele nei tuorli sbattuti con un goccio di acqua. Impanatele poi nel pane panko.
Friggetele in abbondante burro chiarificato misto a olio di mais, per circa 5 minuti per lato.
Lasciatele riposare su carta da cucina intanto che finite di friggere le patate in olio a 180 °C. Servite le costolette con la maionese e le patate fritte.

BARBERA DAGAMÒ 2018
AL DI LÀ DEL FIUME
Prodotta con metodo biodinamico e macerata a lungo in anfore di terracotta, sprigiona intensi profumi di more e ciliegie; è succosa, con un sapore ricco e un finale salino che incoraggia il sorso successivo. *17,50 euro. cantina.aldiladelfiume.it*

GUTTURNIO FRIZZANTE COME UNA VOLTA 2018
DAVIDE VALLA
Un'altra opzione regionale da abbinare alla costoletta è il Gutturnio Frizzante, un rosso mosso e sbarazzino del Piacentino. Grazie anche alla gradazione alcolica contenuta, si beve bene anche col caldo, servito ben fresco. *8,50 euro. vinivalla.it*

La grande piscina con acqua salmastra e contorno di rocce naturali della masseria San Domenico a Savelletri di Fasano (BR). Sotto, il tris di friselle del bistrot della tenuta Tormaresca, a Lecce (*tormaresca.it*).

CALAFURIA 2019
TORMARESCA
I vini rosa del Salento sono dei passe-partout per i piatti estivi: invoglianti e facilmente abbinabili, funzionano dall'aperitivo ai pasti di verdure e di pesce. Il Calafuria, da uve negramaro, è morbido con profumi fragranti di frutta e di fiori.
11 euro. tormaresca.it

LECCE

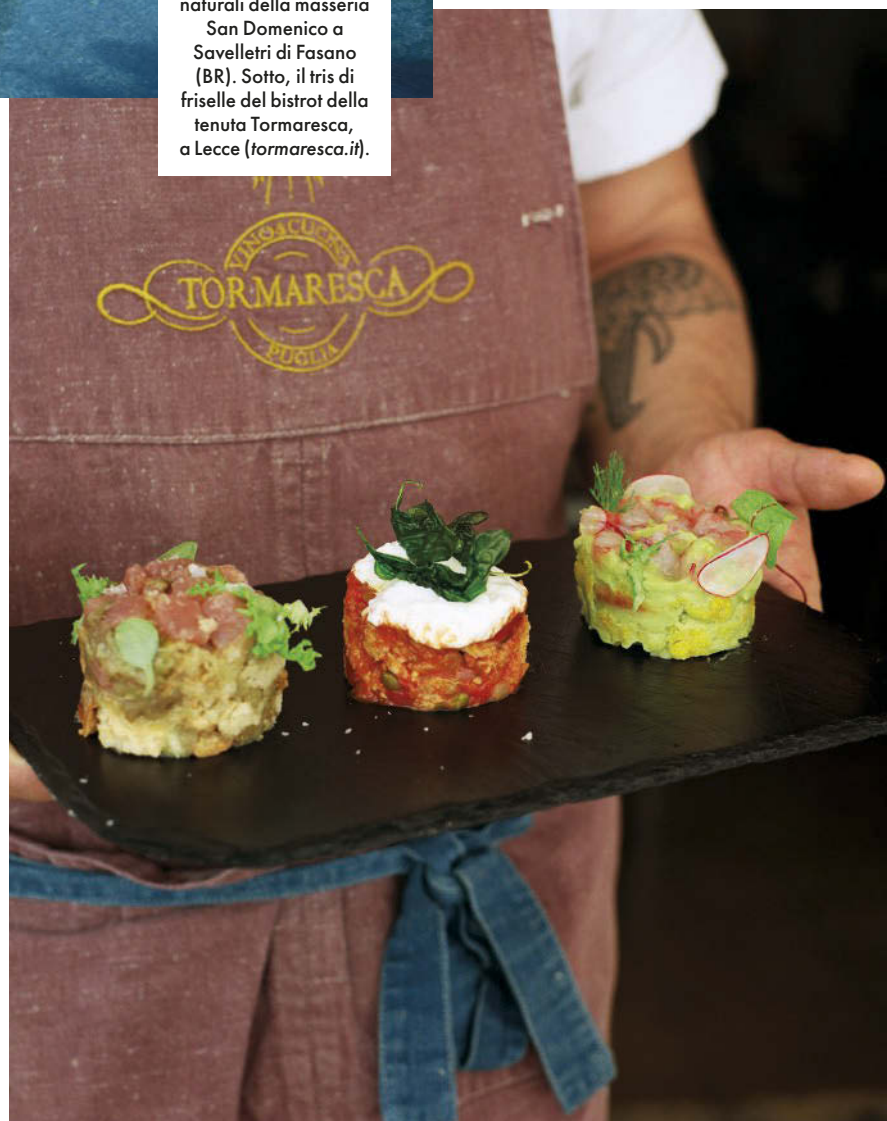
La frisella è il tipico pane biscottato salentino: il panino fresco, bianco o integrale, viene tagliato a metà orizzontalmente e poi infornato per una seconda cottura che lo asciuga completamente e lo rende molto serbevole; ammorbidita con acqua fredda e condita di solito con pomodoro, olio e sale, si mangia con le mani, a pranzo o a merenda. La frisella è un mangiare contadinesco sopraffino che al Bistrot dell'azienda vitivinicola Tormaresca hanno voluto proporre come piatto rappresentativo della Puglia ma in chiave contemporanea: piccolina, arricchita in modo originale con pregiati prodotti del luogo, e da mangiare con la forchetta.

Tris di frise gourmet

Bistrot Tormaresca
Impegno Facile
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

50 g tonno fresco – 3 friselle
1 melanzana stufata
1 avocado – 1 ravanello
1 gambero rosso di Gallipoli
cipolla – aglio – basilico
salsa di pomodorini ciliegia
stracciatella di burrata
zenzero fresco – limone
olio extravergine di oliva
sale fino e in fiocchi – pepe

Ammorbidite le friselle con poca acqua e spezzettatele.

Schiacciate l'avocado e mescolatelo con un pezzetto di cipolla e di aglio tritati, un pizzico di sale, pepe e un po' di succo di limone. Mescolate la crema ottenuta con una frisella spezzettata. **Ricomponetela** in un anello e completatela con il gambero sgusciato e tagliato a pezzetti, condito con olio e sale. Guarnite con 2 fettine sottili di ravanello e erbe aromatiche a piacere.

Mescolate la seconda frisella con la salsa di pomodorini; ricomponetela in un anello e completate con 1 cucchiaiata di stracciatella e basilico fritto. **Mescolate** la terza frisella con la melanzana stufata, ridotta in un battuto condito con succo di limone e di zenzero. Adagiatevi il tonno a cubetti e condite con fiocchi di sale, olio, succo di limone e foglioline aromatiche a piacere.

FOTO G. BRETZEL, M. CARASSALE

SALINA

Il cibo di strada è un grande capitolo della cucina regionale italiana e la Sicilia esprime alcune tra le più irresistibili specialità da passeggio: tra queste «pane e panelle», mangiare povero e ghiottissimo. Ludovico De Vivo, cuoco della Locanda Capofaro, a Salina, lo ritiene un dono che la città di Palermo gli ha fatto all'arrivo in Sicilia. Nella sua versione aggiunge il pesce perché, secondo lui, «questa cucina varia e colorata racconta di mondi e popoli diversi che grazie al mare hanno trovato un punto di incontro».

Triglia, pane e panelle

Locanda Capofaro
Impegno Medio
Tempo 1 ora più 24 ore di riposo

INGREDIENTI PER 10 PERSONE

10 triglie da 150 g cad.
500 g ceci secchi
500 g farina di ceci
200 g pane senza crosta
200 g brodo di pesce
100 g cipolla bianca tritata
50 g miele millefiori
50 g sedano – 50 g carota
50 g vino bianco secco
20 g uvetta – 20 g alga kombu
15 g bottarga di tonno
limoni – arance – pompelmi
pepe nero – alloro
prezzemolo tritato – aglio
finocchietto selvatico
olio di arachide – sale
olio extravergine di oliva

MAIONESE DI CECI
Mettete a bagno i ceci e l'alga kombu per 12 ore. Tritate sedano e carota e rosolateli con 50 g di cipolla in una casseruola con un filo di olio e 2 foglie di alloro. Scolate i ceci, uniteli nella casseruola e copriteli di acqua, salate poco e cuocete per 40 minuti. Scolateli, conditeli con olio extravergine e aromi e fateli marinare per 12 ore in frigo.
Frullateli poi a caldo nel thermomix (o in un recipiente in un bagnomaria caldo), montandoli con olio come una maionese.
PANELLE
Versate in una padella di alluminio la farina di ceci con 1,5 litri di acqua e 10 g di sale. Mescolate e portate a ebollizione, facendo attenzione a non fare attaccare il composto sul fondo e sui bordi. Aggiungete pepe macinato e un cucchiaio di prezzemolo tritato. Stendete il composto in una teglia e lasciatelo raffreddare. Tagliatelo poi a pezzetti e friggeteli in olio di arachide a 180 °C.
SALSA AGLI AGRUMI
Tritate 50 g di cipolla e fatela rosolare con un filo di olio in una casseruola con 10 g di pepe in grani e 2 foglie di alloro.
Aggiungete 250 g di succo di arancia, 150 g di succo di limone e 100 g di succo di pompelmo, più qualche spicchio di tutti gli agrumi, pelati a vivo. Unite anche il miele e cuocete fino a che il contenuto non si sarà ridotto alla metà.
Setacciate la salsa e, se necessario, fatela ridurre ulteriormente.
RIPIENO DI PANE
Reidratate l'uvetta nel vino bianco per 30 minuti. Frullate il pane nel cutter, quindi rosolatelo in una padella con un filo di olio, 1 spicchio di aglio e 1 foglia di alloro. Togliete aglio e alloro e fate raffreddare.
Aggiungete finocchietto tritato, 1 arancia e 1 limone, la bottarga e l'uvetta strizzata. Frullate tutto, aggiungendo il brodo, quanto basta per ottenere una crema.
TRIGLIE
Eviscerate e squamate le triglie, lasciate i filetti attaccati alla coda ed eliminate la lisca e le spine.
Farcite le triglie con la crema e ricomponete i due filetti; fate riposare in frigo per 10 minuti.
Cuocete ogni triglia sottovuoto a 52 °C per 8 minuti (*in alternativa, a vapore*, ndr); terminate la cottura rosolando i filetti sui due lati con un filo di olio in una padella antiaderente.
Servite le triglie coperte con le panelle, accompagnate con la salsa agli agrumi e la maionese.

Il pane nascosto nel ripieno, la panella, ricopre la triglia: così il cuoco della Locanda Capofaro interpreta il tradizionale siciliano «pane e panelle». Sotto, uno scorcio della locanda (*capofaro.it*).

MALVASIA DIDYME 2019 TENUTA CAPOFARO TASCA D'ALMERITA
Questa Malvasia prodotta sul mare vicino al ristorante racconta il carattere dell'isola di Salina con profumi di fiori e di macchia mediterranea. Leggera e sapida, va bene con la cucina di pesce e le ricette regionali più semplici. *18 euro. tascadalmerita.it*

SARDEGNA

La cucina in Sardegna è una scoperta continua, proprio come le bellezze del suo territorio. Storicamente è essenzialmente di terra, perché i suoi abitanti, per lo più pastori, preferivano vivere lontano dalle coste, più esposte ai pericoli, tanto che gli appezzamenti vicino al mare avevano meno valore di quelli nell'entroterra. Situazione che, nel corso degli anni, è molto cambiata, portando con sé evoluzioni anche in cucina. Un viaggio in questa meravigliosa isola potrà raccontare mille storie: quelle antiche come la Barbagia e quelle più recenti della Costa Smeralda, quelle profondamente radicate nei rituali delle famiglie, come la preparazione del pane carasau, e quelle di scoperta e contaminazioni gastronomiche, come la storia di Luigi Bergeretto, di origine romana, ma ormai rapito dalla Sardegna.

I graniti modellati dal vento incorniciano il resort Petra Segreta, (*petrasegretaresort.it*) a San Pantaleo, borgo della Gallura. Sotto, finisce di cuocere in una zuppa di pesce la pasta del cuoco Luigi Bergeretto.

Pasta mista con il pesce

Ristorante Il Fuoco Sacro
Petra Segreta Resort
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,5 kg piccoli pesci di scoglio puliti (scorfano, prete, tracina, triglie, zerri, merluzzetti)
400 g fumetto di pesce
320 g pasta mista
120 g pomodori
4 filetti di triglia
4 gamberi rossi – 4 scampi
1 calamaro – 1 seppia
prezzemolo – aglio
peperoncino fresco – sale
olio extravergine di oliva

Rosolate in una casseruola 1 spicchio di aglio con 3 cucchiai di olio e un pezzetto di peperoncino.
Private il pomodoro dei semi e tagliate i filetti a dadini, quindi aggiungeteli nella casseruola con un ciuffo di prezzemolo tritato. Fate cuocere per 2 minuti.
Tagliate a tranci i pesci di scoglio e aggiungeteli al pomodoro, insieme con 200 g di fumetto. Cuocete per 20 minuti, poi passate tutto al passaverdura, ottenendo una zuppa di scoglio.
Pulite scampi e gamberi; mettete le teste in un'altra casseruola con 1 spicchio di aglio, olio, peperoncino e prezzemolo; rosolate per 2 minuti, aggiungete 200 g di fumetto e cuocete per 20 minuti, quindi passate tutto al setaccio, ottenendo una bisque.
Pulite seppia e calamaro e tagliateli a piccolissimi pezzetti. Rosolateli in una casseruola con 1 spicchio di aglio, 1 cucchiaio di olio e peperoncino per 5 minuti; aggiungete 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, la zuppa di scoglio e la bisque e portate a bollore.
Lessate la pasta in acqua bollente salata fino a metà cottura, quindi scolatela e versatela nella zuppa, fino a cottura ultimata.
Servite la pasta, completandola con triglie, gamberi e scampi scottati in padella.

SERRA LORI 2019
ARGIOLAS
Prodotto con le uve autoctone della Sardegna cannonau, monica, carignano e bovale, ha un colore rosato acceso e profumi di fragoline e di rose. La facile bevibilità e il carattere mediterraneo lo rendono perfetto per tutte le cene di pesce sotto le stelle.
10 euro. argiolas.it

TINO SUR LIE 2018
MORA & MEMO
È un Vermentino con una piccola aggiunta di Sauvignon, pieno di carattere grazie al prolungato affinamento sui lieviti. Attraente per gli intensi aromi vegetali e fruttati, è molto indicato per accompagnare i piatti marinari.
17 euro. moraememo.it

FOTO M. CARASSALE, J. SALVI

I bigoli con ragù d'anitra di Denis Narduzzi (a sinistra), chef al Masi Wine Bar Cortina (*masi.it*), un'enoteca con cucina affacciata sulle piste più rinomate, in vista delle Tofane e del monte Cristallo.

DOLOMITI

Scegliamo Cortina come punto di partenza per un viaggio sulle Dolomiti perché la sua conca di monti è la più bella del mondo e poi perché ospiterà i Campionati mondiali di sci alpino nel 2021 e le Olimpiadi Milano-Cortina 2026. Patrimonio dell'Umanità dell'Unesco, le Dolomiti attraversano Veneto, Trentino-Alto Adige e Friuli-Venezia Giulia offrendo scenari emozionanti in ogni stagione e occasioni per assaporare una cucina alpina che mescola gusti e usanze germaniche, austroungariche e, nell'Ampezzano, venete. Con l'Alto Adige, che è a un passo, condivide gli gnocchi di pane, le frittate dolci, lo strudel, lo speck; con il Veneto le minestre di orzo o di riso, e poi i formaggi freschi e semistagionati, e tutto è una continua occasione di ispirazione per i cuochi, tra robusti piatti da rifugio e creazione di alta cucina alpina.

Bigoli con ragù d'anitra

Masi Wine Bar
Impegno Facile
Tempo 2 ore e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g polpa di anatra
400 g brodo di carne
350 g bigoli (o pasta all'uovo)
100 g vino Recioto Angelorum
80 g formaggio Monte Veronese stagionato
60 g carote pulite
50 g scalogno pulito
40 g sedano pulito
alloro – rosmarino – arancia
concentrato di pomodoro
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Eliminate la pelle dell'anatra e tagliate la polpa con il coltello in un battuto non troppo fine.
Tritate sedano, carota e scalogno e appassiteli in una casseruola con un filo di olio. Unite la carne, 1 foglia di alloro e 1 rametto di rosmarino.
Sfumate con il Recioto e aggiungete 2 cucchiai di concentrato di pomodoro. Cuocete il ragù per circa 2 ore, bagnando di tanto in tanto con il brodo. Aggiustate di sale e pepe a fine cottura.
Lessate i bigoli in acqua bollente salata, scolateli e versateli nella casseruola del ragù, mescolando finché non saranno ben conditi.
Profumate i piatti con una grattugiata di scorza di arancia e servite subito con scaglie di Monte Veronese.

VALPOLICELLA CLASSICO SUPERIORE TOAR
Se tra gli ingredienti della ricetta c'è il vino rosso, si può scegliere di abbinare la stessa bottiglia oppure una simile. Questo Valpolicella, fatto con alcuni dei vitigni del Recioto, ha la giusta struttura per l'anatra e la freschezza voluta dalla scorza di arancia. *16 euro. masi.it*

FRULLA E GUSTA

Tre basi per sei ricette veloci?
Con i frullatori a immersione di ultima generazione bastano pochi minuti. E un pizzico di fantasia

ricette e testi **SARA TIENI**, food styling **BEATRICE PRADA**, foto **GIANDOMENICO FRASSI**

SALSA TONNATA NEL DOPPIO TRAMEZZINO AL PROSCIUTTO DI PRAGA

1

MONTARE LE SALSE

La lama del frullatore a immersione che di solito viene usata per creare vellutate di frutta e verdura, è perfetta anche per la maionese.

Unite nel barattolo alto 1 uovo, 250 g di olio di semi di mais, 1 cucchiaio di senape, 15 g di succo di limone, sale. Azionate la lama classica tenendo fermo il braccio finché il composto non inizia a montare ai lati; a questo punto muovete il braccio su e giù per incorporare aria e far montare la maionese. Se invece usate l'accessorio frusta, potete montare la panna o preparare la base per il pan di Spagna. (Nella foto, frullatore a immersione Tescoma).

Salsa tonnata soffice sul roast beef

Impegno Facile
Tempo 20 minuti più 1 ora di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g roast beef affettato finemente
210 g olio di semi
40 g tonno sott'olio
20 g panna fresca
4 alici sott'olio
1 uovo – limone
prezzemolo
capperi dissalati
frutti di cappero
senape cremosa
glassa all'aceto balsamico
sale – pepe

Preparate una maionese unendo nel mixer l'uovo, l'olio di semi, la senape, sale e il succo di ½ limone (seguite le indicazioni nel riquadro 1, in alto); unite quindi il tonno sgocciolato, 2 cucchiai di capperi, le alici, un ciuffo di prezzemolo e continuate a frullare. Fate riposare in frigo per 1 ora. Incorporate infine la panna fresca, montata con la frusta.
Disponete le fette di roast beef al centro del piatto, un po' arricciate, alternandole con cucchiai di salsa; completate con qualche goccia di glassa all'aceto balsamico, frutti di cappero e una macinata di pepe.

SALSA TONNATA SOFFICE SUL ROAST BEEF

Piatto con profili neri **Raw Milano**

L'idea in più Per una salsa più soda potete sostituire la panna con 1 albume montato a neve ferma.

Salsa tonnata nel doppio tramezzino al prosciutto di Praga

Impegno Facile
Tempo 15 minuti

INGREDIENTI PER 8 TRAMEZZINI

300 g prosciutto di Praga
200 g pancarré (12-15 cm di lato)
150 g pomodori ramati
120 g olive verdi snocciolate
50 g rucola
4 uova sode
salsa tonnata soffice (vedi ricetta precedente)

Tritate le olive. Affettate sottilmente i pomodori, privati dei loro semi. Tritate la rucola grossolanamente. Sminuzzate o affettate le uova.
Stendete su una fetta di pancarré un po' di foglie di rucola, uno strato di fette di pomodoro e il prosciutto di Praga, la salsa tonnata e ancora rucola; coprite con una fetta di pancarré e farcite come prima unendo anche 2 mezze uova sode. Potete preparare i tramezzini un paio di ore prima di mangiarli e tenerli in frigo, coperti con un canovaccio leggermente umido.

KOFTA DI SALMONE
CON LATTUGA E CETRIOLI

COSA SONO I KOFTA?

Si chiamano così le tradizionali polpette mediorientali oblunghe molto speziate, cotte come spiedini. Solitamente sono fatte con carne mista di agnello e manzo. In Grecia si accompagnano con la salsa tzatziki, a base di yogurt, cetrioli e aglio.

2

TRITARE IL PESCE CRUDO

In pochi lo fanno ma con il frullatore a immersione si possono ottenere anche tartare di pesce, carne e verdura. Semplicemente cambiando lama, potete ricavare dei cubetti per la tartara di salmone e un composto omogeneo per gli spiedini. Frullate qualche secondo per volta per non riscaldare gli alimenti. (Nella foto, frullatore a immersione Tescoma).

TARTARA DI SALMONE, AVOCADO E MANGO

Piatto **Studio B.F.A.**

Kofta di salmone con lattuga e cetrioli

Impegno Medio
Tempo 30 minuti
più 30 minuti di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g polpa di salmone
10 g zenzero fresco
10 g coriandolo fresco
2 cetrioli piccoli e sodi
1 cespo di lattuga romana freschissima
1 lime
paprica dolce – curry dolce
noce moscata – aglio
tahina (crema di sesamo)
semi sesamo bianchi e neri
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Tritate finemente con il mixer il salmone e 1 cucchiaio abbondante di zenzero grattugiato: la consistenza dovrà risultare quasi cremosa.
Mescolatevi poi 1 spicchio di aglio e il coriandolo, 1 cucchiaio di paprica e 1 di curry, ½ cucchiaino di noce moscata, la scorza grattugiata e il succo di ½ lime, salate, pepe e continuate a tritare fino ad amalgamare tutto. Fate riposare in frigo per circa 30 minuti.
Amalgamate bene e formate delle salsiccine allungate da circa 50 g ciascuna. Inseritevi al centro, per il lungo, gli stecchini.
Posate un foglio di carta forno in una padella antiaderente e cuocete a fiamma media gli spiedini per 3-4 minuti per lato, fino a quando si saranno compattati.
Togliete la carta forno, unite un filo di olio sul fondo della padella e finite di rosolare per 2-3 minuti.
Preparate una salsa mescolando 4 cucchiai di tahina, una presa di sale, il succo dell'altro ½ lime e acqua quanta ne serve per avere una consistenza morbida.
Affettate i cetrioli con la lama adatta del mixer e conditeli con olio e sale.
Stendete una foglia di lattuga, cospargetela con una strato di cetrioli affettati, poggiatevi sopra gli spiedini e completate all'ultimo con la crema di tahina, una spruzzata di semi di sesamo e di paprica.
Servite a piacere con yogurt greco condito con una presa di curry e sale.

Tartara di salmone, avocado e mango

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
più 30 minuti di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g polpa di salmone
200 g pane carasau
30 g formaggio fresco spalmabile
1 avocado
1 mango
1 limone non trattato
erba cipollina
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Riducete il salmone a cubetti di circa 5 mm.
Fatelo marinare per 30 minuti con la scorza grattugiata del limone, un filo di olio e una presa di pepe bianco.
Tritate finemente un ciuffetto di erba cipollina.
Tagliate a cubetti la polpa del mango e quella dell'avocado.
Condite la polpa di mango con succo di limone, 2 cucchiai di olio e sale.
Condite la polpa di salmone con l'erba cipollina e il sale.
Formate nei piatti 4 dischi di mango spessi 1 cm con un tagliapasta (ø 8 cm). Premete un po' con un cucchiaio, quindi procedete con un disco di avocado e uno di salmone.
Completate con un ciuffo di formaggio e una macinata di pepe.
Servite con il pane carasau, condito con olio e sale e infornato a 175 °C per 3-4 minuti o fino a quando non sarà ben dorato.

GELATI DI MELONE E LAMPONI

3

FRULLARE LA FRUTTA PER GELATI E GRANITE

Preparate una base di frutta frullata finemente. Aggiungete panna fresca e sciroppo di zucchero e sambuco per ottenere il gelato (senza gelatiera). Per la granita (simile a quella siciliana per consistenza) frullate quasi «a neve» il ghiaccio e mescolatelo con la stessa base di frutta e sciroppo di zucchero. (Nella foto, frullatore a immersione di Braun).

Gelati di melone e lamponi

Impegno Facile
Tempo 20 minuti
più 2 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g panna fresca
- 250 g melone
- 250 g lamponi o fragole
- 200 g zucchero
- amido di mais
- sciroppo di sambuco

Frullate finemente 250 g di melone con il mixer; unite nel bicchiere del mixer 250 g di panna fresca, 100 g di zucchero, 1 cucchiaio di amido di mais e 2 cucchiai di sciroppo di sambuco. **Ripetete** in dosi uguali per il gelato di lamponi. Ponete i composti nella gelatiera o in freezer rimescolando ogni 20 minuti per 2 ore. **Servite** decorando a piacere con lamponi e fettine di melone.

Granita di melone, lampone e lemon grass

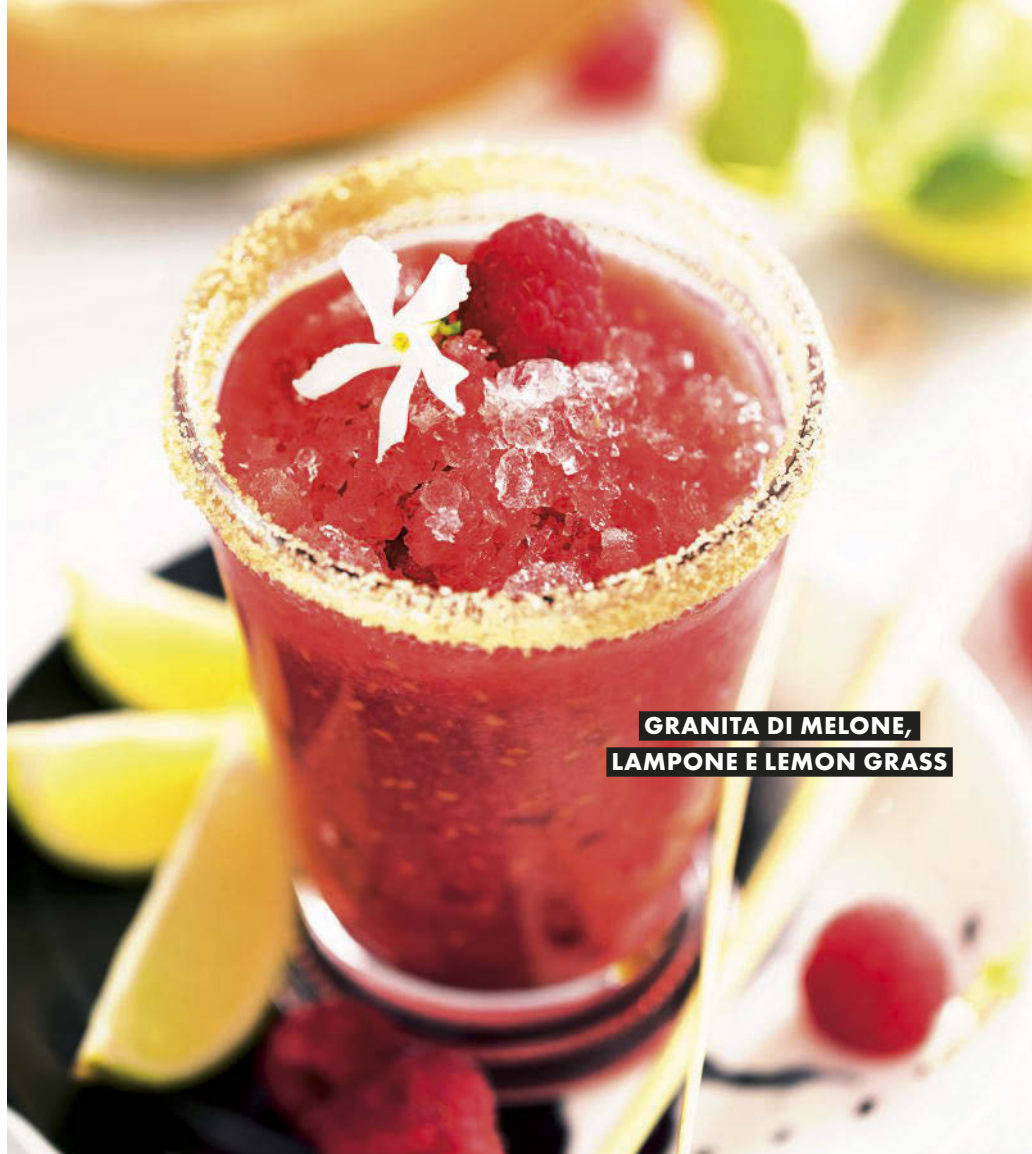
Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g polpa di melone
200 g lamponi
1 limone
zucchero di canna
lemon grass

Fate bollire 40 g di zucchero con 100 g di acqua e una manciata di foglie di lemon grass tritate grossolanamente finché lo sciroppo non si sarà ridotto della metà; infine filtratelo e lasciatelo raffreddare.
Frullate finemente melone e lamponi insieme con il succo del limone.
Togliete la frutta e, con la lama più potente del mixer, frullate il ghiaccio molto finemente, «a neve». Unite al ghiaccio la frutta e frullate ancora per qualche secondo. Aggiungete lo sciroppo di zucchero aromatizzato al lemon grass.
Bagnate il bordo dei bicchieri e intingeteli nello zucchero. Distribuitevi la granita e completate con qualche foglia di lemon grass.

FOTO A SINISTRA **R. LETTIERI**

PROVATO PER VOI.
Sara Tieni (a sinistra), giornalista con un diploma a Le Cordon Bleu, ama sperimentare cibi e strumenti. Le sue ricette sono state cucinate e apparecchiate a distanza dalla nostra stylist Beatrice Prada in ottima sintonia (anche nelle magliette!).

GRANITA DI MELONE, LAMPONE E LEMON GRASS

Piccoli robot, grandi menù

Hi tech, multifunzione, anche wireless: i nuovi frullatori a immersione concentrano prestazioni da cucina professionale in poco spazio

MULTI ACCESSORIO
Ideato insieme con l'Università di Stoccarda, il modello ProMix Viva Collection di **Philips** è dotato anche di tritatutto XL per lavorare carni e formaggi stagionati e di bicchiere da viaggio richiudibile. *philips.com*

ANTISCHIZZO
Ha 1000 watt di potenza, impugnatura ergonomica e la tecnologia antischizzo SplashControl il modello Multi Quick 7 di **Braun**. *braun.com*

A IMPULSO
Il mixer a immersione della linea President di **Tescoma**, grazie alla funzione Pulse, permette di dare piccoli impulsi alla massima velocità, amalgamando gli ingredienti alla perfezione. *tescomaonline.com*

TAGLI COMBINATI
Le sue lame si muovono in tre diverse traiettorie garantendo tre livelli di taglio per rotazione: è il sistema della linea Triblade di **Kenwood**. *kenwoodworld.com*

DESIGN VINTAGE
Linea anni Cinquanta per il mixer di **Smeg**. Dotato di impugnatura antiscivolo con regolazione della velocità, è disponibile in cinque colori. *smeg.it*

PREVISIONI DI VINO

Cosa bevo quando piove? Enologi e agronomi sono grandi esperti di meteorologia. Abbiamo chiesto a cinque di loro le bottiglie da stappare a seconda del tempo che fa, dell'ora e del luogo. Altre ve le suggeriamo noi, con il giusto abbinamento

di VALENTINA VERCELLI

In Città

OGGI 35° DOMANI

BRUNCH

PRANZO

MERENDA

APERITIVO

CENA

DETTOFRIZ 2019 LA BASIA
Rosato effervescente e dissetante, il DettoFriz dell'azienda lombarda La Basia vi incanterà con i salumi, le uova, la pizza, la pasta e le insalate di pesce. Serve la scorta perché finisce subito. *12 euro. labasia.it*

FIANO DI AVELLINO 2018 ROCCA DEL PRINCIPE
Se la temperatura si abbassa, può fare piacere un primo piatto caldo. Qualsiasi sia la vostra scelta, puntate su un vino passe-partout, come il Fiano di Avellino, che sta bene anche con i secondi delicati di carne bianca e di pesce. *15 euro. roccadelprincipe.it*

FRANCIACORTA DEMI SEC NECTAR BELLAVISTA
Panettone fuori stagione? Le pasticcerie ora lo sfornano tutto l'anno ed è ancora più buono se accompagnato da una bollicina. Per un abbinamento che più lombardo non si può, scegliete questo Franciacorta morbido ed elegante. *40 euro. bellavistawine.it*

VALDOBBIADENE PROSECCO SUPERIORE EXTRA DRY RIVE DI COLBERTALDO VAL D'OCA
Bassa gradazione alcolica, amabilità e spuma fragrante: ecco l'amico del cuore degli aperitivi. Con crostini al prosciutto o al formaggio, verdure in pinzimonio e torte salate. *12 euro. valdoca.it*

COLLIO MALVASIA 2019 PIGHIN
Dopo una giornata all'aria aperta, con una cena appena arrivata dal ristorante etnico di fiducia, il vino è questa Malvasia dai profumi tropicali: coerente con il sushi e con piatti delicatamente speziati e agrodolci. *13 euro. pighin.com*

COLLI BOLOGNESI PIGNOLETTO FRIZZANTE SUI LIEVITI 2018 ORSI VIGNETO SAN VITO
Vini biodinamici e naturali sono di tendenza: questo Pignoletto rinfrescante e poco alcolico ha note agrumate e saline che ben si accordano alle ricette tipiche del brunch. *13 euro. vignetosanvito.it*

ALTO ADIGE SANTA MADDALENA CLASSICO 2019 TENUTA WALDGRIES
Grigliata su un terrazzo con vista tetti ma anche su un comodo balcone con bruschette e salamelle e un bicchiere di Schiava, servita fresca. Il Santa Maddalena va bene anche con robuste bistecche alla brace. *10,50 euro. waldgries.it*

MOSCATO D'ASTI LUMINE 2019 CA' D'GAL
Con una torta appena sfornata, ma anche con una coppa di macedonia e perfino con pane e salame: il Moscato d'Asti è uno dei vini dolci più versatili e quando è firmato da Ca' d'Gal la bontà e la territorialità sono assicurate. *13 euro. cadgal.it*

NOT PINOT GRIGIO MACERATO 2018 PARASCHOS
Un Pinot Grigio macerato di un bel colore arancione con riflessi rosati, come il tramonto che non c'è. Da agricoltura biologica, scorrevole, sta bene con i formaggi, la caponata e la bottarga. *33 euro. paraschos.it*

TRENTINO SUPERIORE PINOT NERO MASO ÉLESI 2016 AGRARIA RIVA DEL GARDA
Con una giornata uggiosa, la gita fuori porta è saltata: ci vuole un vino che mette tutti d'accordo, come il Pinot Nero. Provate questo, bio, con il pollo al forno con patate al rosmarino. *19 euro. agririva.it*

FOTO AG. GETTY IMAGES

PORTOFINO METODO CLASSICO DOSAGGIO ZERO ABISSI RISERVA 2016 BISSON

Si chiama Abissi perché le bottiglie affinano nel fondale marino di Chiavari. Da uve locali, è uno spumante con profumi salmastri e di macchia mediterranea. Il meglio per un brunch marinaro. *49 euro. bissonvini.it*

BIANCHELLO DEL METAURO LA VIGNA DELLE TERRAZZE 2019 CLAUDIO MORELLI

Nasce in una vigna battuta dai venti vicino all'Adriatico questo bianco iodato che sa di mela verde, kiwi e cedro. Provatelo con le uova, le torte salate e i formaggi freschi. *11 euro. claudiomorelli.it*

Carlo Olivari
Enologo di Pasqua Vigneti e Cantine, se pensa a un pranzo al mare vede conchiglie, crostacei e un bianco deciso.

HEY FRENCH YOU COULD HAVE MADE THIS BUT YOU DIDN'T 2013-15-16-17 PASQUA VIGNETI E CANTINE

«Raccomando questo bianco minerale, agrumato e lievemente affumicato per ostriche, pasta alle vongole, gamberoni alla griglia e scampi marinati». *33 euro. pasqua.it*

MAREMMA TOSCANA ROSÉ 2019 TENUTA FERTUNA

«È leggero e saporito e il suo profumo ricorda i fiori che sbocciano ora in Maremma. Sta benissimo (anche per la tonalità) con la battuta di gamberi rossi con essenza di rose, lamponi e burrata del ristorante Amorvino di Tenuta Fertuna». *11,50 euro. fertuna.it*

Paolo Rivella
L'enologo di Tenuta Fertuna consiglia di pranzare all'aperto, anche se è brutto tempo. Sotto un patio, con un rosato che rasserena.

Alberto Cusumano
In una fresca sera di inizio estate, il responsabile della produzione delle tenute di famiglia ci invita a cena alle Eolie.

SICILIA GRILLO SHAMARIS 2019 TENUTA MONTE PIETROSO CUSUMANO

«La temperatura è mite, ma una giacca sulle spalle è di conforto. A Panarea, al ristorante Da Pina, ordiniamo la frescaiola, pasta profumata di Sicilia, e questo Grillo che, per acidità e sapidità, è in sintonia con il piatto e con il momento». *11 euro. cusumano.it*

PASSITO DI PANTELLERIA 2013 FERRANDES

Senza il sole che appassisce le uve e senza il mare che gli dà carattere, questo vino non esisterebbe. Dal cuore del Mediterraneo, accompagna biscotti, crostate, ma anche pane, toma e olive. *30 euro. passitodipantelleriaferrandes.com*

VERNACCIA DI ORISTANO RISERVA 2001 SILVIO CARTA

Da una delle cantine storiche sarde, versatile, accompagna bene i dolci, soprattutto quelli dell'isola, come le seadas, ma anche i panini salati. Allungato con l'acqua diventa dissetante. *45 euro. silviocarta.it*

ALGHERO TORBATO METODO CLASSICO OSCARÌ 2016 SELLA & MOSCA

Un vitigno sardo interpretato da un'azienda esperta di Metodo Classico è quasi d'obbligo per aperitivi vista onde. Elegante con cocktail di gamberi, squisito su pane, burro e acciughe. *23 euro. sellaemosca.com*

VITOVSKA 2017 KANTE

Stappando la bottiglia pare di sentire la furia della bora che cosparge di sale marino la terra carsica. Un sale che si ritrova nel bicchiere, accanto ad acidità e mineralità, e che fa di questo bianco il vino per tartare di pesce e tartine di gamberetti e salmone. *20,50 euro. kante.it*

ROSSESE DI DOLCEACQUA ALPICELLA 2018 ROSMARINUS

Quando piove al mare l'aria odora di terra, erba e fiori. Come questo Rossese biodinamico, da servire con una zuppa di pesce o con il coniglio. *18 euro. rosmarinus.it*

Danilo Drocco
Quando in montagna è brutto tempo, il direttore ed enologo della cantina Nino Negri consiglia di aprire un rosso morbido.

TRENTINO SUPERIORE QUATTRO VICARIATI ROSSO 2016 CAVIT
Se il tempo volge al peggio, si può accendere il camino, cuocere le patate sotto la cenere e confortarsi con questo rosso trentino a base di uve cabernet sauvignon, cabernet franc e merlot che sa di more, erbe e tabacco.
14 euro. cavit.it.

ZERO INFINITO 2019
POJER & SANDRI
Questo bianco frizzante col fondo, prodotto con il vitigno resistente solaris piantato a quasi 900 metri di altitudine, profuma di fiori di sambuco e di mele di montagna e ha una bassa gradazione alcolica. Abbinatelo con torte salate, affettati e formaggi freschi.
17 euro. pojeresandri.it

KALTERSEE CLASSICO SUPERIORE 2019
CANTINA CALDARO
Se la gita in quota prevede un picnic, è una buona idea mettere nel cestino, insieme coi panini allo speck, anche una bottiglia di questa Schiava leggera e succosa, che diventa irresistibile se raffreddata in un torrente di montagna.
9,50 euro. kellereikaltern.com

VALLE D'AOSTA BLANC DE MORGEX ET DE LA SALLE RAYON 2018
CAVE MONT BLANC
Fatto con uve Prié Blanc, un vitigno abituato al freddo, è un bianco di bassa gradazione alcolica che ricorda i fiori e i prati di montagna. È perfetto con le uova e i formaggi, anche fusi. *14,50 euro. cavemontblanc.com*

VALLE D'AOSTA CHAMBAVE MOSCATO PASSITO PRIEURÉ 2018
LA CROTTA DI VIGNERON
L'aveva già apprezzato il re di Francia Carlo VIII questo vino dolce, rotondo e intenso. I suoi aromi di acacia, mandorle e miele stanno bene con la pasticceria secca e le tegole valdostane. *26 euro. lacrotta.it*

VALTELLINA SUPERIORE GRUMELLO SASSOROSSO 2017 NINO NEGRI
«Con bassa pressione, nuvole e nebbie l'umore si alza sempre facendo uno spuntino. Il nostro è con salumi e formaggi e un Grumello come Sassorosso, sottile ed elegante».
20 euro. gruppoitalianovini.it

In Montagna

OGGI 23° DOMANI

BRUNCH
PRANZO
MERENDA
APERITIVO
CENA

GEWÜRZTRAMINER JOSEPH 2019
HOFSTÄTTER
Un bianco denso, di buon corpo, che con i suoi intensi aromi floreali e il colore luminoso farà dimenticare la brutta giornata. Con salumi, gorgonzola, pâté di fegatini.
16 euro. hofstatter.com

TRENTO BRUT CUVÉE 28 ROTARI
Uno spumante fine e minerale, a base di chardonnay di montagna. Gli oltre tre anni di affinamento gli regalano profumi di nocciola e vaniglia in equilibrio con quelli di frutta gialla. Sta bene con le torte salate e i grissini con il prosciutto crudo. *27 euro. rotari.it*

VALLI OSSOLANE ROSSO TARLÀP 2018
CANTINE GARRONE
Un Merlot di montagna, fruttato e speziato, che porta una nota di freschezza anche ai piatti più robusti. Va bene con le lasagne, ma anche con il gulasch con la polenta.
12,50 euro. cantinegarrone.it

ETNA ROSATO 2019
COTTANERA
I siciliani chiamano l'Etna «'a Muntagna». Sulle sue pendici vulcaniche, a 750 metri di altitudine, crescono le uve di nerello mascalese che danno vita a questo rosato goloso e minerale. Provatelo con un tortino di patate e formaggio.
15 euro. cottanera.it

FOTO AG. GETTY IMAGES

Andrea Daldin
Enologo di Lamole di Lamole. Per lui il pranzo in campagna vuol dire grigliata con familiari, amici e Chianti Classico Riserva.

FRANCIACORTA SATÈN 2016
BARONE PIZZINI

I Satèn sono i Franciacorta, a base di uve a bacca bianca, con la bollicina più carezzevole, ideale per un buongiorno all'ombra di un patio. Da agricoltura bio, è da provare con l'omelette ai funghi, il salmone affumicato e le cheesecake salate. *28 euro. baronepizzini.it*

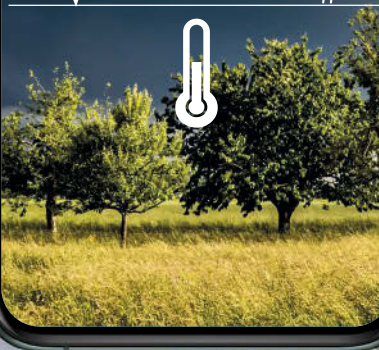
COLLI EUGANEI FIOR D'ARANCIO SPUMANTE 2017
MAELI

La sua spuma briosa e i suoi dolci profumi di frutta esotica, canditi e fiori portano il sole che non c'è. Da agricoltura biologica, è ottimo con i pancake, con le torte di verdura e con le uova. *15,50 euro. maeliwine.com*

CHIANTI CLASSICO RISERVA 2016
LAMOLE DI LAMOLE

«Che si tratti di succulenta carne rossa, come la nostra tipica Fiorentina, o di un galletto marinato, questo rosso vi darà grandi soddisfazioni, al punto che è meglio prevedere ben più di una bottiglia!». *25 euro. lamole.com*

SUSUCARU ROSSO 2018
FRANK CORNELISSEN

Proviene da vecchie vigne di nerello mascalese misto ad altri vitigni ed è vinificato «come una volta». L'energia dell'Etna, dove nasce, si ritrova nel bicchiere e fa dimenticare il grigio del cielo. Abbinatelo con tutto tranne i dolci. *24 euro. frankcornelissen.it*

NIADES 2019
CASCINA GARITINA

Un Brachetto divertente e beverino che coniuga bene la parte dolce con quella acido-sapida. Con solo 5% di alcol, la bottiglia finisce in un batter d'occhio. Buona con crostate alla frutta e pasticceria secca, deliziosa versata in una coppa di pesche. *11 euro. cascinagaritina.it*

DA CIMA A FONDO 2017
ANDREA PICCHIONI

Se la temperatura si abbassa di qualche grado, la merenda diventa più robusta e questo rosso spumeggiante, prodotto con croatina e uva rara in Oltrepò Pavese, mette allegria, soprattutto quando si beve con pane e salame. *15 euro. picchioniandrea.it*

LESSINI DURELLO METODO CLASSICO BRUT 36 MESI
GIANNITESSARI

Una bollicina semplice e un po' rustica, che si addice agli aperitivi in campagna. Per rinfrescare i salumi saporiti come la soppressa e le verdure in pastella. *18 euro. giannitessari.wine*

BARCO REALE DI CARMIGNANO ROSATO VIN RUSPO 2019
TENUTA DI ARTIMINO

Dalla tenuta amata dai Medici, oggi della famiglia del ciclista Giuseppe Olmo, è un rosato di buon corpo, da uve sangiovese, cabernet e merlot. Con salumi, pinzimonio di verdure e panzanella. *12,50 euro. artimino.com*

NERA DEI BAISI 2015
ALBINO ARMANI

Da un antico e raro vitigno recuperato dall'azienda, è un rosso morbido, che profuma di ciliegia, lampone e fragola. Servitelo fresco (14 °C) con carne salada, vitello tonnato e bocconcini di pollo ai peperoni. *20 euro. albinoarmani.it*

GIOIA DEL COLLE PRIMITIVO 2017
CANTINA OGNISSOLE TENUTA DI CEFALICCHIO

Piacerà anche ai meno esperti questo rosso generoso nei profumi di frutti di bosco e nella struttura, che nasce in una vigna biologica. Provatelo con pasta al ragù e polpette al sugo. *15 euro. ognissole.it*

TRAMANDARE, RISCOPRIRE, INNOVARE LE RICETTE DI CASA

La crostata della bisnonna, l'insalata russa che ti richiama alle origini ovunque tu sia, la pasta cruda dei ravioli rubata a Natale... Sedici narratori d'eccezione ci raccontano il patrimonio immateriale delle tavole italiane. Tra ingredienti, sentimenti e valori irrinunciabili

di SARA TIENI

FOTO AG. GETTY IMAGES

Una mescolanza infinita e frammentata di sentimenti, di ritagli su quaderni scritti a mano, di segreti. La cucina italiana contemporanea è così, frutto di tanti microcosmi familiari. Di un sentire, non del tutto codificato (al contrario, per esempio, della cucina francese, più legata ai dettami dei cuochi delle corti reali), che ci unisce tutti: amministratori di grandi aziende, artisti, designer, persone comuni. Abbiamo chiesto proprio a loro di raccontarceli, quei piatti della memoria, quelli dei giorni di festa. Quelli che non cambiano ma si evolvono di generazione in generazione e sanno di amore, costruzione e immortalità.

Beniamino Casillo

Detto Mimmo, è titolare dell'azienda *Selezione Casillo – Farine e Semole di Alta Qualità* fondata dal papà Vincenzo nel 1958.

«Siamo pugliesi, quindi sentiamo davvero l'esigenza – quasi l'urgenza – di un pranzo domenicale importante. In fondo, sono le tradizioni a darci forza. Da noi non manca mai un primo laborioso come la lasagna al forno. Le feste, poi, si concludono spesso con una specialità di mia moglie Adriana, grande sperimentatrice: la crostata con crema pasticciera e frutta di stagione. La particolarità è che la ricetta prevede l'utilizzo di grano duro. Molti pasticcieri oggi si dilettano con questo ingrediente, una volta considerato insolito per i dolci, ma l'origine è antica: si trova in molte ricette di Altamura e di Matera. Da mugnai, la nostra missione è tradurre proprio quei saperi in modernità. Per questo osservo attentamente i miei figli Vincenzo, Wanda e Domenico. I giovani amano farsi tentare dai sapori di altri Paesi così, in casa nostra, si alternano merende con pizza in teglia, muffin e hamburger, per accontentare tutti. Loro tre studiano fuori casa ma in questo periodo abbiamo avuto modo di radunarci a tavola, tutti i giorni: è stato bellissimo. Abbiamo pensato alla ricetta per il futuro: rinforzare l'export, puntare sulla ricezione turistica: l'Italia va riscoperta».

Il colore del grano
La famiglia Casillo al completo, in Puglia: Mimmo e la moglie Adriana tra i figli Vincenzo (a sinistra), Domenico (al centro) e Wanda (a destra). La crostata con la frolla di grano duro, specialità di Adriana.

Vittoria Ferragamo

Figlia di Ferruccio Ferragamo, presidente della maison di moda *Salvatore Ferragamo*, è titolare dell'impresa L'Orto del Borro, in Toscana.

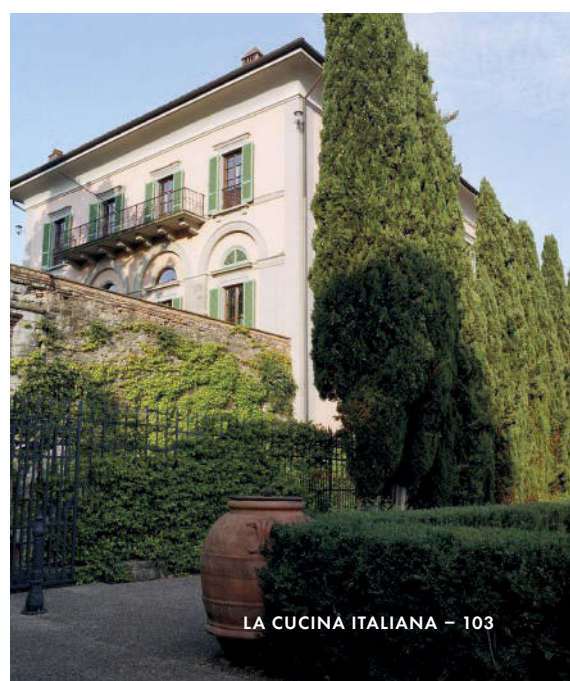
«Alcuni dei miei ricordi più dolci sono legati alla signora Beatrice, la governante di mia nonna, a Fiesole, una donna straordinaria che mi ha aiutata ad allevare anche mio figlio Pietro, nei primi anni di vita. Da piccola, andavo da lei il pomeriggio. Mi insegnava a preparare la pasta fatta in casa. Ricordo che si lavorava su un tagliere di legno enorme, pieno di farina. Si stava insieme, si chiacchierava. A Pasqua calava dalla finestra di casa sua un cestino pieno di cose buone: era una vera gioia. Altri sapori indimenticabili delle tavolate in famiglia qui al Borro. In questa tenuta accompagnavo mio padre già da quando avevo nove anni ed era una riserva di caccia. Abbiamo sempre festeggiato con piatti semplici ma buonissimi, come gli spaghetti al pomodoro. Ho un debole anche per i risotti preparati col riso che mia zia coltiva in Lomellina, nella campagna lombarda. I miei preferiti? Con pere e pecorino oppure con zucchine novelle e fiori di zucchina. Adoro gli ortaggi: è una passione che ho preso da mio padre. Avevamo un orto per la famiglia che poi si è allargato agli amici e ora è una piccola impresa. Cerco di trasmettere questo amore per la genuinità anche ai miei figli, insieme al rispetto per la terra».

Gaetano Marzotto

Alla guida di *Santa Margherita Gruppo Vinicolo* con i fratelli Stefano, Nicolò e Luca, rappresenta la terza generazione dell'azienda.

«La cultura gastronomica si tramanda, nella nostra famiglia, di padre in figlio. Molte ispirazioni vengono da mio nonno Gaetano: fondò la catena Jolly Hotels e sull'ospitalità ci ha regalato spunti indimenticabili. Ricordo, per esempio, il famoso risotto *Trenora*, una sorta di risotto primavera semplice ma perfetto nella sua stagionalità, ribattezzato così in onore della sua barca. E ancora →

FOTO AG. GETTY IMAGES, ARCH. LCI, G. BRETZEL

ODE ALLA CAMPAGNA Vittoria Ferragamo posa nella casa padronale di famiglia all'interno del Borro sulle colline tra Firenze, Siena e Arezzo; sotto, con i suoi amati cavalli, nel maneggio del relais con cantina. Spaghetti al pomodoro fresco e un dettaglio di uno degli edifici della tenuta.

IN ALTO I CALICI
Seduto sui gradini, Luca Marzotto; in alto, da sinistra, i suoi fratelli Gaetano, Nicolò e Stefano, all'ingresso della casa di famiglia a Valdagno, nel Vicentino: rappresentano la terza generazione alla guida di Santa Margherita Gruppo Vinicolo.

la *Jumbo steak*, un petto di tacchino impanato come una cotoletta e farcito con il tartufo: un cavallo di battaglia dello zio Giannino, il più estroso della famiglia. Il mio? Una semplice pasta al pomodoro fresco, basilico e bottarga, quasi uno spaghetto alla Checca rielaborato. I miei fratelli, Stefano, Nicolò e Luca, e io ogni anno amiamo organizzare raduni gourmand in giro per l'Italia, girando per le dieci tenute del Gruppo: in Chianti Classico per esempio, o in Franciacorta, ma anche in Sicilia o in Veneto, dove si trova la casa di famiglia. Luca è un grande pescatore quindi non è raro poter cucinare del pesce selvaggio. Un altro vezzo sono gli aperitivi di mare semplici e sfiziosi come le uova di salmone con lo stracchino. C'è un piatto poi che tutti adorano: la pasta con pisellini e seppioline da abbinare a un ottimo Vermentino di Sardegna di Cantina Mesa o a un Pinot Nero altoatesino firmato Kettmeir. Un piacere irrinunciabile infine è la mise en place. Con mia moglie Albertina condivido la passione per le tovaglie ricamate da Loretta Caponi: magnifiche, da tramandare per generazioni. È un lusso che prediligo anche alle auto o alle barche. Come ogni buona ricetta anche la nostra azienda ha i suoi ingredienti: investire negli uomini, oltre che nelle terre. E la sensibilità: intercettare cosa la gente desidera. Un esempio? Il Pinot Grigio così come lo conosciamo è stato ideato da Santa Margherita negli anni Sessanta ed è tuttora un best seller, distribuito con successo in più di novanta Paesi. Ora la nuova sfida è il Vermentino di Sardegna, che già si appresta a diventare una star internazionale».

Riccardo Illy

Presidente del *Polo del Gusto* del Gruppo Illy, che comprende le aziende Domori, Dammann Frères, Agrimontana e Mastrojanni. L'azienda di famiglia è giunta alla terza generazione.

«Il piatto che mio padre adorava e che quindi non mancava mai in casa nostra era una magistrale pasta al pomodoro fresco. Mia madre, assidua lettrice de *La Cucina Italiana*, lo preparava con la salsa fatta con i pomodori del nostro orto di Scalasanta, sopra Trieste. Il mio ricordo va a questa sala da pranzo piena di luce – la sala da pranzo di casa nostra si affacciava a sud – con la vista sul porto nuovo, cuore pulsante dell'attività economica della città. La bora che soffiava rendendo l'aria nitida. Noi quattro fratelli che apparecchiavamo e sparecchiavamo in un'organizzazione quasi militaresca. Mia madre lavorava ma era anche un'ottima cuoca, così per i compleanni serviva una fantastica Sachertorte con farina di semolino e la marmellata che preparava con le albicocche della Val Venosta: era un retaggio, insieme al Gulash, delle nostre origini ungheresi. Il cioccolato non mancava mai, insieme al tè e alle confetture, durante la nostra colazione tanto che, quando nel 2004 sono stato incaricato della differenziazione dell'azienda, ho pensato proprio ad acquisire delle eccellenze in questo campo come il cioccolato Domori o le miscele di Dammann Frères: naturalità, genuinità e sostenibilità sono gli ingredienti del futuro».

«Ricordo innumerevoli compleanni festeggiati con la Sachertorte di mia madre. Gioia di quegli attimi» Riccardo Illy

Dolcissime radici
Riccardo Illy con la moglie Rossana Bettini, giornalista enogastronomica.

Marcello Meregalli

Amministratore delegato del *Gruppo Meregalli*, importatori di vini da cinque generazioni.

«Da bravi brianzoli, per noi il piatto della festa, quello da tramandare, è senza dubbio la trippa, che qui chiamiamo *busecca*. La ricetta è quella di mia nonna materna, Irene. La preparava spesso il fine settimana, a pranzo, quando ci si radunava tutti insieme. Dentro c'era un bicchiere di vino rosso buono, magari un Barbera o un Valpolicella. Per le feste importanti nei nostri calici invece finiscono le bollicine francesi o italiane: servono a sgrassare, ad attenuare piatti un po' impegnativi come la *cassoeûla*, →

FOTO ARCH. LCI

Simon Thun

Vicepresidente di *Thun*, terza generazione dell'azienda fondata dalla nonna, la contessa Lene Thun, che modellò i primi angioletti di ceramica.

«Il piatto della memoria sono sicuramente gli gnocchi di semolino in brodo di mia nonna Lene. Abitavamo nella stessa casa, io e la mia famiglia al piano di sotto, e spesso lei veniva a cenare da noi. Ogni tanto però accadeva il contrario: radunava da lei tutti noi bambini, compresi i cugini, per chiacchierare, raccontarci storie. In menù c'erano sempre dei semplici ma buonissimi gnocchetti di semolino in brodo. A seconda della stagione, non mancavano gli asparagi con una salsa bolzanina a base di uova, una crema con yogurt e mascarpone che adoravo e infine la Pischinger Torte, una torta al cioccolato con strati di cialde farcite con crema di burro e cioccolato, davvero golosa. Tutto era accompagnato con una grande amorevolezza, gentilezza. Valori che ci guidano anche oggi in azienda insieme alla sostenibilità, ambientale e sociale: più dell'84% dei nostri impiegati sono donne, molte sono mamme». →

tradizione oltretutto che si ritrova in molti ristoranti del Monzese. Isidoro e Bianca, i miei nonni paterni, invece, avevano un ristorante, La Polaia, che faceva cucina tipica: tante ricette delle feste derivano da lì. Anche preparare la tavola ci piace molto. Per le riunioni informali in famiglia optiamo per un coloratissimo servizio di piatti acquistato anni fa a Salina con mia moglie Monica, un set enorme, da cinquanta pezzi, ormai un simbolo delle nostre riunioni. Scegliamo il bicchiere adatto per ogni vino e facciamo festa: il calore umano insieme alla perseveranza e alla storicità sono gli ingredienti che non sono mai mancati neanche nella ricetta aziendale. Ora più che mai ne sentiamo il bisogno».

Trippa e bollicine

Dall'alto, Marcello Meregalli brinda con il padre Giuseppe, presidente dell'azienda, storica importatrice di vini. I nonni paterni di Marcello, Isidoro e Bianca Meregalli. La *busecca*, ovvero la trippa monzese, piatto del ricettario di famiglia.

Alessia Zucchi

Amministratore delegato dell'*Oleificio Zucchi*. Fondata nel 1810, nel Lodigiano, l'azienda è alla quinta generazione.

«Senza dubbio la ricetta di famiglia è quella che noi abbiamo ribattezzato "Torta della Sagra", una crostata con marmellata di susine e amaretti o con mele e amaretti tipica della tradizione lodigiana. Il segreto della pasta frolla ce lo tramandiamo da generazioni. Eccolo: totale mancanza di albumi e aggiunta di un goccio di Marsala o Sambuca. Infine, un pizzico di lievito che rende l'impasto più morbido di una normale frolla. Mia nonna Maria la preparava in occasione delle feste di paese. Il giovedì prima della sagra ne faceva cinque e le portava a cuocere da un fornaio, dato che allora non molte famiglie disponevano di un forno a casa. A continuare la tradizione oggi è mia madre: è il dolce per festeggiare i suoi nipoti, per raccontare gli aneddoti di famiglia anche ai più piccoli. Usa lo stesso matterello, in legno pregiato, della nonna. Un strumento che racconta ottant'anni di noi. Oggi alla storicità uniamo anche sostenibilità e tracciabilità: due ingredienti importantissimi, da usare in dosi generose per guardare avanti».

Come alle sagre di paese

Sopra, la crostata di marmellata che si cucina in casa Zucchi da generazioni. Sotto, Alessia Zucchi con il padre Vito Zucchi, presidente dell'azienda.

FOTO J. SALVI, ARCH. LCI

«Tutto era accompagnato con una grande amorevolezza, gentilezza. Valori che ci guidano anche oggi»
Simon Thun

Cena dalla nonna
Gnocchi di semolino secondo la ricetta della contessa Lene Thun, nonna di Simon e fondatrice di Thun. In alto, Simon con la moglie nell'antica casa di Bolzano. Sotto, alcuni dettagli della loro tavola per le feste. I vasi per i fiori e i piatti sono creazioni artigianali di famiglia.

STEMMI E RISOTTI DA LEGGENDA

Sopra, il marchese Lamberto Frescobaldi con la moglie Eleonora, nella loro casa di Firenze. Un piatto di famiglia con lo stemma. Il risotto coi porcini ed erba nepitella, preparato secondo la ricetta di famiglia.

«TRA I NOSTRI INGREDIENTI MORALI C'È IL RISPETTO DELLE REGOLE. E LO SFORZO PER FARE SEMPRE QUALCOSA DI MEGLIO»
LAMBERTO FRESCOBALDI

Lamberto Frescobaldi

Discendente di uno dei più antichi casati fiorentini, più di mille anni di storia, è amministratore di *Frescobaldi Wines*.

«La ricetta di famiglia? Sicuramente la prepara mio suocero che cucina per hobby straordinariamente bene: si tratta dell'arista di maiale al forno con l'osso, tipica della cucina fiorentina. È un piatto della domenica da condividere con familiari, amici, congiunti. Si cuoce per due ore, ci vuole pazienza ma ne vale la pena. La preparava anche una signora che ha lavorato con noi per anni, a Nipozzano. Il trucco è cuocerla l'ultima mezz'ora nella teglia aggiungendovi le patate: fantastica! Deliziosa anche fredda, in tutte le stagioni. Per quanto mi riguarda, me la cavo piuttosto bene con i risotti. Specie quello ai porcini freschi e nepitella: rosolo la calotta del porcino nel burro e la uso per completare il piatto quando il risotto è pronto. Altra ricetta di famiglia, quella morale, prevede infine il rispetto delle regole, il condividere con tutti le strategie messe in campo e mai perdere la fiducia. Tutto questo va "condito" con una sana insoddisfazione: alzare l'asticella della qualità e comunicare bene ciò che si fa oggi più che mai è un ingrediente fondamentale».

Paola Olivieri

Per anni cuoca in un albergo sul Garda e innovatrice dei piatti di casa.

«Quando mi sono sposata ero completamente digiuna di cucina ma ero incuriosita da quest'arte. Per fortuna le critiche costruttive di mio marito mi hanno stimolato a migliorare. La cucina è molto cambiata rispetto a quarant'anni fa: il quaderno di ricette di mia suocera, con cui ho lavorato come cuoca nell'albergo di famiglia, rimane un'ispirazione, ma richiede correzioni, per adattare dosi e ingredienti al gusto di oggi. Tra i piatti più amati c'è una trota salmonata alla svedese, chiamata così perché viene usata per la trota una marinatura tipica del salmone. I miei suoceri l'avevano imparata da un amico emigrato e poi tornato a Torbole. La servo con una rosellina di burro, che è il mio tocco personale». LAURA FORTI

Francesca Moretti

Amministratore delegato del gruppo vinicolo di famiglia *Terra Moretti*.

«Ci sono tanti piatti che mi ricordano casa. Mia madre cucinava per noi da bambini quotidianamente. Se devo sceglierne uno, però, è il pollo arrosto. Lo farcisco in mille modi diversi, poi lo servo su una tavola imbandita con le nostre erbe aromatiche. Sicuramente il pollo è ruspante, dato che da sempre il luogo in cui viviamo, la casa di famiglia costruita da mio padre Vittorio sulla collina Bellavista, è a tutti gli effetti un podere biologico, con l'orto, un bosco vicino, la mucca allevata per avere il latte fresco. Si è sempre mangiato di stagione, anche frutta e verdura. Mi piace preparare la tavola per bene, collezionο in tutto il mondo servizi di piatti e bicchieri: mia figlia Alice apprezza e mi chiede già di metterglieli da parte. Mio figlio Lorenzo, invece, vero buongustaio di casa, vorrebbe tramandassi a lui il ricettario della sua bisnonna paterna, un piccolo quaderno scritto a mano, con tanto di indicazioni per la mise en place. Famiglia, tradizione e rispetto sono ingredienti imprescindibili per noi. Con, come si dice, un "qb", un quanto basta di leggerezza». →

Di suocera in nuora

Sotto, la trota salmonata di Paola Olivieri. In basso, con il marito, mentre taglia la sua tortina di mele. Il ricettario della suocera è un suo riferimento, ma Paola interviene alleggerendo le dosi secondo le esigenze contemporanee.

Il pollo e l'orto

Dall'alto, Francesca Moretti con il marito Mirco e i figli Lorenzo e Alice. Il pollo arrosto, piatto dei raduni familiari. Una delle tavole di Francesca, a cui piace apparecchiare con cura e fantasia.

FOTO G. BRETZEL, J. SALVI, ARCH. LCI, F. PAGANI

Alessandra Boscaini

Direttore vendite del *Gruppo Masi*, produttori e distributori di vini pregiati, giunti alla settima generazione.

«La ricetta a cui sono più affezionata sono i tortelli di zucca mantovani, con la mostarda di mele campanine: hanno il sapore dello stare a casa, di calore domestico, di star bene. Ricordo che con mia madre e mia nonna Elena li preparavamo alla vigilia di Natale. Ognuno aveva il suo ruolo: la nonna selezionava la zucca migliore. Poi si stendeva la sfoglia e io mi divertivo a rubarne qualche pezzetto per mangiarla cruda. Mio nonno era l'addetto all'acquisto dei formaggi, tra cui il balòn, termine dialettale con cui si chiamano dalle nostre parti le forme di parmigiano imperfette, vendute a un prezzo più conveniente. Si servivano i tortelli in piatti bianchi col bordo dorato che mia nonna probabilmente aveva ricevuto per le sue nozze. Non mancavano i bicchieri di cristallo, in cui si versava un Lambrusco o del Campo Fiorin, e le posate d'argento da lucidare per l'occasione. Quella ricetta è tramandata in un quaderno, scritto da mia zia, che conservo gelosamente. Mi piacerebbe continuasse la tradizione mio figlio, attento buongustaio. L'ingrediente segreto? In famiglia, come in azienda, un pizzico di azzardo: oggi più che mai bisogna lavorare d'ingegno, superare i nostri confini».

I TORTELLI DELLA VIGILIA

Accanto, tre generazioni della famiglia Boscaini nelle vigne in Valpolicella. Da sinistra, Alessandra Boscaini, il padre Sandro, gli zii Bruno e Mario, il nipote Giacomo, figlio di Bruno, il fratello Raffaele Boscaini e la nipote Anita Boscaini, figlia di Bruno. Sotto, i tortelli di zucca mantovani, piatto della vigilia di Natale per la famiglia veronese.

Giovanni Raspini

Architetto, anima creativa e amministratore delegato di *Giovanni Raspini* Gioielli e argenterie.

«Come dimenticare le pappardelle col sugo di *nana*, ovvero di anatra, come si dice in Toscana? È un piatto dalle tante sfumature: per prepararlo bisogna usare mezza anatra perché la sua carne, a seconda del petto o della coscia, regala consistenze diverse. Si unisce la salsiccia e del macinato di manzo e si fa stufare con alloro, bacche di ginepro e scorza di limone in un grosso paiolo posto nel grande camino della nostra casa di campagna, fuori Arezzo. Le pappardelle si facevano sul tavolo di marmo della cucina e si tirava una sfoglia enorme, larga anche due metri, che si arrotolava sul matterello. Ricordo mia madre che tagliava la pasta con una rondella di ottone, io che le stavo sempre vicino, quasi la tormentavo. Oggi servo quel piatto in classiche porcellane bianche di Richard Ginori: una volta si compravano nel retrobottega del negozio di Firenze, erano quelle con qualche difetto, ma avevano un sapore di unicità. Le abbino alle posate d'argento antiche, che colleziono spaiate in grande quantità, anche da viaggio: il passato mi ispira, adoro gli archivi. Cosa salverà il mondo? La bellezza e la curiosità».

Milena, Emilia e Gigliola

Depositarie della tradizione gastronomica di Montemagno, borgo sulle colline pisane.

La ricetta dello spezzatino sembra una poesia: per le olive («ce le facciamo da noi, le mettiamo in salamoia con buccia di limone, chiodi di garofano e cannella»), ma ancora di più per come la racconta la signora Gigliola che, con le sue compaesane, ha fatto viaggiare nel tempo, per le future generazioni, i piatti semplici e buoni di questo fazzoletto di Toscana, profumato di erbe aromatiche, quasi fuori dal tempo. Accanto a lei Emilia decanta il fritto misto di mare. «Buono! E che bisogna dire? È pesce infarinato e fritto: la ricetta è tutta qui». Qualche piccolo segreto l'abbiamo scoperto, però. Intanto, che non si cede ai «desideri dei ragazzi di oggi: i pesci si infarinano interi e si cuociono così come sono, e i →

FOTO ARCH. LCI

ARGENTO VIVO
L'architetto e designer Giovanni Raspini nella sua casa sulle colline di Arezzo, con la compagna Luisa e il cane Rocky. La facciata della villa di famiglia e un dettaglio della loro tavola. Sopra, tagliatelle al ragù di *nana*, ovvero «anatra» in dialetto toscano.

gamberi non si sgusciano». Questo angolo di montagna è un ecosistema incontaminato, tanto che i prodotti sono biologici anche senza certificazioni. Che cosa si mangia ce lo dicono loro. Magari la pasta con le cicale di mare, che si staglia lontano, ma si vede bene: «È un piatto semplice e saporitissimo. La cosa importante sono le cicale, che devono essere freschissime. Bisogna inciderle sopra, sul carapace, con le forbici, in modo che un gocciolino del loro sugo vada nella salsa». Tra carne e pesce trionfano le erbe, i profumi. Rucola, rosmarino, finocchietto selvatico diventano un indimenticabile «battuto di odori». L.F.

Nicola Farinetti

Amministratore delegato di *Eataly*, mercato internazionale di eccellenze gastronomiche italiane, fondato dal padre Oscar.

«Quando ci ritroviamo in famiglia, il piatto che non manca mai in tavola è l'insalata russa di mia mamma Graziella. La ricetta le è stata insegnata da sua sorella, zia Anna, che a sua volta aveva fatto in tempo a impararla da nonna Corinna, prima che mancasse, purtroppo giovane. Oggi la mangio solo a casa, in qualche onesta osteria di Langa o da Eataly Lingotto, il primo aperto dalla nostra famiglia. È il piatto che più mi è mancato negli anni trascorsi negli Stati Uniti, quello che ho sempre cercato quando tornavo in Italia. La tradizione di casa prevede di far bollire separatamente gli ingredienti in acqua e aceto: carote, patate, piselli o fagiolini, a seconda della stagione, che devono rimanere un po' croccanti. La maionese va fatta con uova freschissime. Il taglio delle verdure, poi, non è un passaggio secondario: ci vogliono senso delle misure e del colore... Si serve tutto in un grande piatto di portata bianco: è il via ufficiale a un brindisi scandito da un buon Barolo. Altra ricetta di famiglia è la formula "ghiaccio in testa, fuoco in pancia". Siamo cresciuti con l'idea che sia questo il mix giusto per guidare le nostre azioni, nella vita privata e nel lavoro. Il ghiaccio in testa serve quando si prendono decisioni e il fuoco in pancia è il coraggio di osare e la capacità di emozionarsi. Oggi aggiungerei una generosa dose di flessibilità e creatività: il colpo di tacco che ti fa segnare, in una dura partita, quel goal inaspettato». →

«L'insalata russa è il piatto delle origini: quello che più mi è mancato durante gli anni vissuti in America»
Nicola Farinetti

Tradizione orale
Una tagliata di manzo con rucola selvatica, preparata da Emilia, a sinistra. È stata la cuoca di casa Naldini a Montemagno ed era una delle «memorie culinarie» storiche del borgo toscano (in basso).

FOTO G. BRETZEL, ARCH. LCI

LA PIÙ BUONA AL MONDO
Una veduta della Tenuta Vinicola Fontanafredda, che ha ospitato negli anni innumerevoli tavolate della famiglia Farinetti. Sopra, un ritratto di Nicola, nuovo amministratore delegato di Eataly, azienda fondata dal padre Oscar; uno scorcio di Eataly Roma Ostiense; un piatto di insalata russa, dal ricettario della famiglia.

IL «BODINO» DEL POETA
Olimpia Leopardi e la figlia Diana sullo scalone di Palazzo Leopardi, a Recanati. A sinistra, dalle storiche ricette di famiglia, il budino di riso, il ciauscolo fatto in casa e lo sformato con i gamberi.

OLIMPIA LEOPARDI DI SAN LEOPARDO

Discendente del poeta *Giacomo Leopardi*.

«Aveva idee precise sui piatti e il loro godimento l'autore di capolavori assoluti come *Il passero solitario* e *l'Infinito*», racconta Olimpia Leopardi, del celebre prozio Giacomo. «Tanto che scrisse un esilarante poemetto contro la minestra, "...Ora tu sei, Minestra, dei versi miei l'oggetto,/ e dirti abominevole mi porta un gran diletto./ Ah, se potessi escluderti da tutti i regni interi;/ sì certo, lo farei contento e volentieri". Altrettanto preciso ed esigente era su quello che gli piaceva. Chi altro, poeta o no, ha composto un elenco dei piatti di suo gusto? Sono 49, a uso del cuoco di casa: al primo posto i "tortellini di magro", poi molte verdure, molti fritti, molti *bodini*, pochissime portate di carne». Sembra che il poeta fosse un palato critico anche sul vino. «A noi piace la cucina semplice», svela invece Olimpia, «come la ricca colazione con pancake e uova all'occhio di bue che prepara mio figlio Ettore». FIAMMETTA FADDA

SÌ, SONO MATURI
A casa di Tobia Scarpa: la moglie Valeria nell'orto; l'architetto intento ad aprire una bottiglia per il suo risotto; la tarte tatin, molto friabile e ben caramellata.

TOBIA SCARPA

Architetto e designer, erede stilistico del padre Carlo Scarpa, tra gli innovatori dell'architettura del XX secolo.

«Mi piace preparare il risotto, meglio se con il riso integrale. Lo faccio solo bianco, poi ognuno aggiungerà ciò che vuole: gamberi, zucchine, verdure di stagione. Manteco con il burro: quello "vero", di qualità , è delicatissimo. Ho girato tante malghe in Italia e Francia senza mai trovarlo. Poi c'è il radicchio di Treviso, da fare in padella, che noi serviamo come antipasto. Cerco di sperimentare una cucina buona, che fa bene, al di là della mera ricerca del gusto». Tra le ricette di famiglia c'è anche la tarte tatin: «È l'unico dolce che so fare. Per la pasta uso solamente farina e burro: viene molto friabile ed è difficile da tagliare, per questo la spezziamo, non la dividiamo a fette». Il vino? Si serve in bicchieri che ha progettato il designer nel 1959, le pentole sono in argento puro, sempre opera sua, con manici di titanio: «Lavandole assumono delle bellissime sfumature azzurrognole». PAOLO LAVEZZARI ■

Baule Volante
biologico
Hummus
di ceci
e zafferano
FONTE DI FIBRE
SENZA AGLIO
Baule Volante
biologico
Hummus di
melanzane
SENZA AGLIO
Baule Volante
biologico
Hummus
di ceci
senza aglio
FONTE DI FIBRE
Hummus bio di Baule Volante:
un viaggio alla scoperta
del Medio Oriente.
Gli Hummus di ceci Baule Volante sono creme delicate
e versatili, realizzate con soli ingredienti biologici
e disponibili in tre varianti tutte senza aglio.
Una rivisitazione più delicata della ricetta tradizionale
che esalta il gusto e il profumo di questo piatto
dalle origini lontane.
Baule Volante
Il futuro
è una storia bio
www.baulevolante.it

CAPONATA LEGGERA E SARDE NELLE «TONDE DI NIZZA»

ZUCCHINE PROMESSA D'ESTATE

La «tonda di Nizza», la «lunga fiorentina» o la «trombetta di Albenga». Cotta, cruda o marinata, ogni varietà svela consistenze e sapori cangianti. In un menù che attraversa gli orti delle nostre regioni

ricette e testi **SARA TIENI**, food styling **BEATRICE PRADA**, foto **GIANDOMENICO FRASSI**

Piatto fondo con profilo verde degli ziti **Raw Milano**, piatto piano degli ziti, vassoio delle zucchine ripiene e piattino del pane **Bitossi Home**, tovaglietta americana e tovaglia **Hue Table Stories**.

ZITI CON «TROMBETTE DI ALBENGA»

Zucchine novelle e hummus di cannellini

Frullate 400 g di fagioli cannellini lessati con 1 mestolo di acqua, sale, 70 g di olio extravergine di oliva, 1 pezzetto di aglio e il succo di ½ limone. Tagliate a bastoncini 12 zucchine novelle. Servitele con l'hummus di cannellini completando con un pizzico di paprica affumicata.

Caponata leggera e sarde nelle «tonde di Nizza»

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti

INGREDIENTI PER 8 PEZZI

40 g pinoli
40 g uvetta
8 sarde
4 zucchine tonde
2 melanzane
2 fette di pane raffermo
1 peperone o 8 pomodorini
1 cipolla
basilico – finocchietto
aceto bianco – zucchero
limone – aglio – sale
olio extravergine di oliva

Sbriciolate grossolanamente il pane e tostatelo in un velo di olio.
Ammorbidite l'uvetta nell'acqua, strizzatela e tritatela.
Aprite a libro le sarde, pulitele e arrostitele in una padella antiaderente con poco olio, 1 spicchio di aglio, una scorza di limone e sale.
Tagliate le zucchine a metà in verticale e svuotatele. Riducete la polpa delle zucchine e le melanzane a cubetti di 1 centimetro.
Fate dorare leggermente i pinoli in una grande padella con poco olio.
Liberate la padella e nella stessa soffriggete prima le melanzane per 10 minuti, poi i cubetti di zucchina, quindi, per 5 minuti, i pomodorini o il peperone a cubetti.
Affettate la cipolla e infine soffriggete anch'essa.
Unite in padella pinoli, uvetta e tutte le verdure; sfumate con 3 cucchiai di aceto, aggiungete 2 cucchiai di zucchero e salate.
Scottate le mezze zucchine in acqua bollente salata per 30 secondi, raffreddatele in acqua e ghiaccio per bloccare la cottura e lessatele di nuovo per 4-5 minuti.
Farcite le mezze zucchine con la caponata e completatele con il pane tostato, le sarde e foglioline di basilico e finocchietto.
Gratinate in forno a 200 °C per 5-7 minuti e servite.

Ziti con «trombette di Albenga», pecorino e speck

Impegno Facile
Tempo 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g pasta lunga tipo ziti
250 g panna fresca
50 g pecorino grattugiato
50 g pecorino sardo
30 g mandorle a lamelle
2 zucchine «trombetta»
2 fette di speck
1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Portate a bollore la panna, spegnete, aggiungete lo spicchio di aglio sbucciato e il pecorino grattugiato, mescolate e tenete da parte la crema.
Tagliate a rocchetti le zucchine e saltatele vivacemente in un velo di olio finché non saranno cotte al dente.
Essiccate lo speck nel forno a microonde alla massima potenza per 1 minuto: deve diventare croccante. Tagliatelo poi a listerelle.
Lessate la pasta in acqua bollente salata, scolatela bene al dente, tenendo da parte un mestolo di acqua di cottura; mantecatela nella crema di pecorino e, se serve, aggiungete un po' dell'acqua di cottura. Completate con le zucchine, lo speck, le mandorle tostate e spezzettate, briciole di pecorino sardo e pepe.

Idea

Crostoni con zucchine «alberello» e sgombro sott'olio

Tritate 50 g di olive snocciolate, la scorza di ½ limone, 30 g di capperi dissalati e 4 pomodorini secchi. Scaldate la griglia. Tagliate 3-4 zucchine non troppo grandi a fette oblique spesse circa 5 mm, raccoglietele in una ciotola e conditele con 3 cucchiai di olio. Disponete poi le fette sulla griglia ben calda e cuocetele per circa 2-3 minuti per lato. Togliete le zucchine e arrostite sulla piastra 6 fette di pane. Condite i crostoni con le zucchine, il battuto alle olive, 30 g di sgombro sott'olio ciascuno e foglioline di menta.

Tagliere di marmo **Funky Table**, tovagliolo e fondo di tessuto del pinzimonio **Designers Guild**, piattini con profilo oro **Bitossi Home**, piattino con decoro celeste **Raw Milano**.

Piatto torta e piattino del pane **Bitossi Home**, tavolino bistrot **Raw Milano**, fondi di tessuto **Hue Table Stories**.

Torta rustica con zucchine «romanesche» e robiola

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti
più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA PASTA BRISÉE
130 g burro
100 g farina di farro o integrale
80 g farina 00 – sale
PER IL RIPIENO
6 zucchine chiare piccole con il fiore
1 robiola tipo Roccaverano
1 cipollotto bianco
erbe aromatiche a piacere
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER LA PASTA BRISÉE
Mescolate le farine, il burro a tocchetti e una presa di sale; impastate le briciole con 5 cucchiai di acqua ottenendo una palla; avvolgetela nella pellicola e ponetela a riposare in frigo per 1 ora.
PER IL RIPIENO
Affettate il cipollotto e stufatelo a fuoco basso per 15 minuti.
Separate i fiori dalle zucchine e tagliate queste ultime a rondelle sottili; saltatele in padella con poco olio, sale ed erbe. Alla fine aggiungete i fiori, tenendone un paio da parte, e spegnete.
Stendete la pasta a 3 mm di spessore e con essa foderate una teglia (ø 26 cm) rivestita di carta da forno. Spalmate sul fondo un sottile strato di robiola, mescolata al cipollotto stufato. Aggiungete buona parte delle zucchine e infornate a 180 °C per 30 minuti circa.
Servite completando con le zucchine e la robiola rimaste e una macinata di pepe.

Completata con un uovo in camicia oppure al tegamino, una fetta di questa torta diventa la base di un delizioso piatto unico.

Idea

Zucchine «verdi di Milano» marinate al miele e finocchio

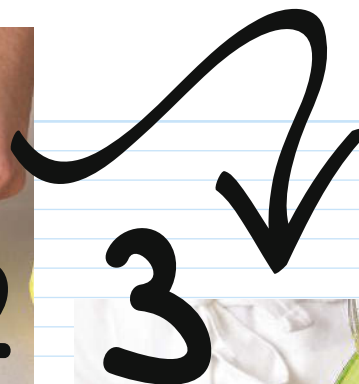
Tagliate 4 zucchine verdi in nastri spessi 2-3 mm e disponeteli in una terrina. Emulsionate 100 g di olio extravergine di oliva con 2 cucchiai di miele, 1 cucchiaino di salsa di soia e 50 g di aceto di mele; unite 1 cipollotto a fettine, 4 foglie di alloro, 1 cucchiaio di semi di finocchio e 1 di pepe rosa. Versate sulle zucchine e lasciatele marinare in frigo per 4 ore prima di servirle.

Girate pagina per la ricetta...

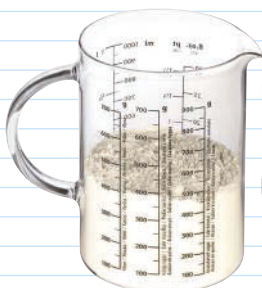
L'ABC DELLA PASTICCERIA

IL GELO DI LIMONE

Simona Galimberti ci rinfresca con un dolce siciliano dissetante e leggero. Subito pronto, con solo tre ingredienti, da tenere a portata di mano nei giorni più caldi

RICETTA **S. GALIMBERTI**, TESTI **V. VERCELLI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

LA RICETTA PASSO PASSO

Che cosa serve per 4 coppette: 150 g di zucchero, 40 g di amido di mais, 2-3 limoni non trattati

1. Sbucciate 2 limoni e fate macerare tutte le scorze in 400 g di acqua fredda per almeno 2 ore (o meglio per una notte). **2-3.** Al termine della macerazione, aggiungete 150 g di succo di limone (ottenuto spremendo 2 o 3 agrumi). **4.** Filtrate direttamente in una casseruola antiaderente. **5.** Mescolate velocemente l'amido con una frusta senza fermarvi; in un liquido freddo l'amido si scioglie senza creare grumi. **6.** Portate sul fuoco e unite lo zucchero, amalgamandolo con una frusta. **7.** Lasciate sobbollire a fuoco lento per 2-3 minuti, finché il composto non comincerà ad addensarsi. Distribuite il gelo di limone in 4 coppette e lasciate raffreddare a temperatura ambiente. Coprite poi le coppette con la pellicola alimentare e ponetele in frigo per almeno 4 ore. Servite decorando a piacere con foglie di menta, fettine di limone, granella di pistacchi o fiori di gelsomino.
Da sapere Per una preparazione più veloce si può evitare di macerare le scorze di limone nell'acqua, preparandolo soltanto con il succo; in questo caso, spremetene 550 g e aggiungete almeno 200 g di zucchero perché il sapore sarà molto più aspro.

BROCCA GRADUATA
Versatile quella della linea Delicia di **Tescoma**, di vetro borosilicato: può andare nel forno a microonde, sulla piastra elettrica e sul fuoco con lo spargifiamme. Misura liquidi e polveri.

GLI STRUMENTI SUGGERITI

LEVABUCCE
Per sbucciare gli agrumi ricavando scorze sottili e senza parte bianca (amara), il pelapatate è l'ideale. Per operazioni di precisione, il modello in acciaio di alta qualità della linea President di **Tescoma**.

SPREMIAGRUMI
Ha un beccuccio di precisione antigoccia e un manico per una presa sicura il modello Folia di **Bama**. In tre colori, giallo, tortora e bordeaux.

FATTO IN CASA

TORTILLA PARTY

Oggi aperitivo con triangolini di mais croccanti (e per un tris messicano, prevedete anche salsa piccante e Margarita)

La ricetta

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Facile
Tempo 1 ora più 20 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g farina gialla di mais
100 g farina bianca di mais
100 g farina 00 – 10 g sale
olio di semi

Mescolate le tre farine e il sale in una ciotola. Scaldate 250 g di acqua circa (potrebbe servirne un po' di più, secondo quanto assorbono le farine che utilizzate), portandola quasi a bollore. **Versate** l'acqua poca per volta, sulle farine, mescolando con una spatola fino al completo assorbimento. Dovrete ottenere un composto omogeneo, morbido e poco appiccicoso. **Lasciatelo** riposare per 20 minuti. **Prelevatene** poi porzioni di circa 50 g. Stendetele una per volta tra due fogli di carta da forno, con il matterello, ottenendo dischi di 3-4 mm di spessore. Staccate il primo foglio di carta da forno, rovesciate il disco su una placca coperta con carta da forno, quindi staccate l'altro foglio. **Spennellate** i dischi con olio e tagliateli in 6 triangoli. Cospargeteli con farina di mais gialla e infornate a 200 °C per 12-13 minuti, finché non saranno croccanti.

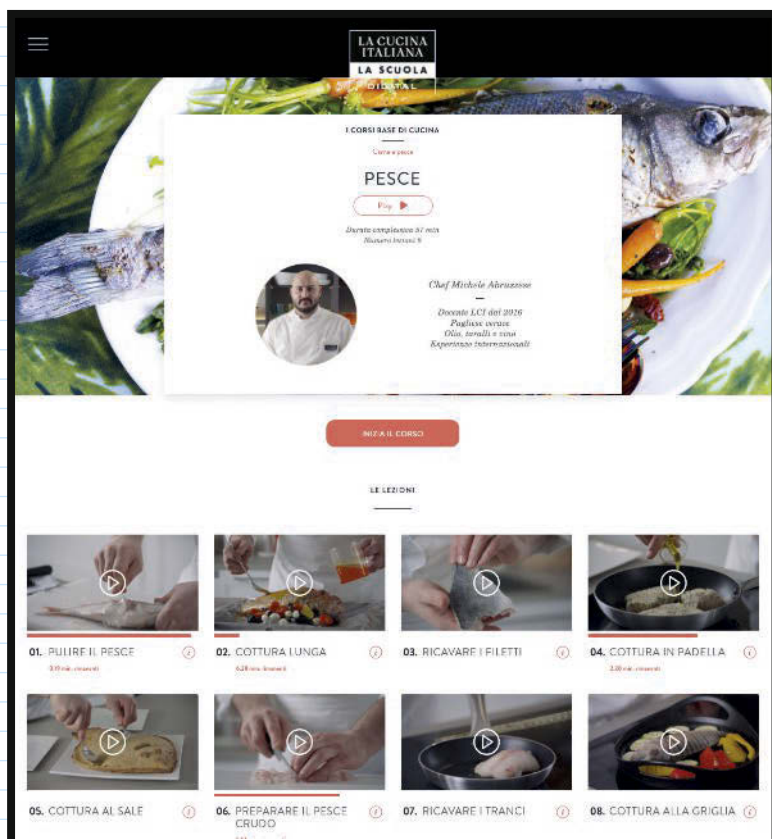
CONSERVARE E ACCOMPAGNARE

Queste chips di tortilla, una volta cotte, durano diversi giorni, ben chiuse in contenitori ermetici e riposte in un ambiente asciutto; potete quindi prepararne anche in gran quantità e servirle ogni volta con una salsa diversa. Le più adatte sono quelle a base di pomodoro, di yogurt, di formaggi morbidi, di avocado. Per quella classica, leggermente piccante, condite la polpa di pomodoro in pezzi con olio extravergine di oliva, sale, cipolla tritata molto finemente, un goccio di aceto, salsa Worcester e Tabasco a piacere.

RICETTA J. NÉDERLANTS, FOOD STYLING B. PRADA, TESTI L. FORTI, FOTO G. FRASSI

I NOSTRI CORSI ONLINE

CHI GUARDA IMPARA

Sintonizzate telefoni, tablet e pc e portateci con voi in cucina: scegliete l'argomento preferito e seguite le videolezioni passo passo

PESCE

Che cosa si insegna

In questo corso, articolato in 8 videolezioni di circa 7-8 minuti ciascuna, il cuoco Michele Abruzzese spiega come scegliere il pesce, imparando a riconoscere il più fresco, quindi come squamarlo, eviscerarlo, sfilettarlo o tagliarlo in tranci, e come spellarlo. Le lezioni successive affrontano le tecniche di preparazione, con relative ricette: dal consumo a crudo, in tartare e carpacci (protaginisti pezzogna e sgombro) alle cotture rapide, in padella (nel corso, un Trancio di spada impanato alle erbe) o alla griglia (Mormora con verdure e citronnette), fino a quelle più lente, come lo Scorfano al cartoccio, il Polpo in umido, la zuppa di pesce o il Rombo al sale.

COME ATTIVARLI

Fino al 13 giugno 2020 potete attivare tre mesi gratuiti per seguire su PC, smartphone e tablet decine di lezioni online. **Registrate il vostro account** su *corsidigitali.lacucinaitaliana.it/freepass*, inserite il codice CORSILCI4YOU e seguite le istruzioni.

TRA LE ALTRE PROPOSTE

POLLAME E OVINI

Che cosa si insegna

Il nostro Davide Negri, innamorato della carne, mostra le principali tecniche di cottura, applicate a pollo e ovini. Illustra alcune ricette sfiziose come le alette di pollo speziate fritte e grandi piatti come il cosciotto di agnello farcito e il galletto ripieno. In più, suggerimenti per le salse di accompagnamento e idee per utilizzare le carni avanzate, in club sandwich e insalate.

SUGHI

Che cosa si insegna

Carbonara, ragù (bolognese e napoletano), salsa di pomodoro, pesto... Giovanni Rota spiega tutti i passaggi per preparare queste salse nella loro versione classica e consiglia come orientarsi nella scelta degli ingredienti più adatti, come le diverse varietà di pomodoro. Per finire, variazioni sul tema con pesti con erbe diverse dal basilico.

INFO E CONTATTI

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è in piazzale Cadorna 5,
ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004

scuola.lacucinaitaliana.it

Seguici su:

L'ABC

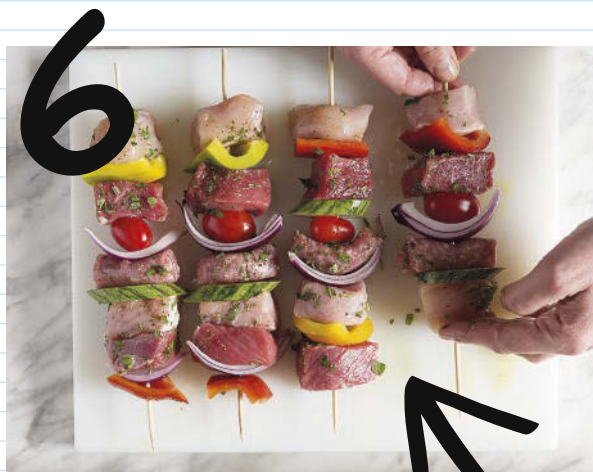
GLI SPIEDINI

La differenza la fa la carne buona consigliata dal vostro macellaio. Il resto è molto semplice, basta assortire i vari tagli sugli stecchi, insaporirli e arrostirli al punto giusto

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, FOOD STYLING **B. PRADA**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **G. FRASSI**

LA RICETTA PASSO PASSO

Che cosa serve per 12 spiedini: 600 g di polpa di manzo, 400 g di lonza di maiale, 400 g di salsiccia, 12 pomodori pizzutelli, 1 petto di pollo, 1 peperone rosso, 1 peperone giallo, 1 zucchina, 1 cipolla rossa, erbe aromatiche fresche, olio extravergine di oliva, sale, pepe

1. Il risultato più soddisfacente si ottiene usando carni miste: maiale, manzo, pollo e salsiccia oppure pancetta. **2.** Tagliatele a bocconcini di dimensioni uniformi. **3.** Disponeteli, tipo per tipo, in una pirofila e conditeli con olio extravergine di oliva, erbe aromatiche tritate, sale e pepe. Copriteli con la pellicola e fateli marinare per 1 ora in frigorifero: diventeranno più morbidi e saporiti. **4.** Tagliate anche le verdure, eccetto i pomodori, a tocchetti di dimensioni simili ai bocconcini di carne. **5.** Raccoglietele in un contenitore, conditele con olio, sale e pepe e lasciate marinare anch'esse, coperte, per 30 minuti. **6.** Componete gli spiedini infilzando su stecchi da spiedo di 25 cm i diversi tipi di carne, alternati con le verdure. Spennellateli con la marinata alle erbe rimasta nel contenitore della carne. **7.** Cuoceteli su una piastra ben calda, o sul barbecue, per circa 15 minuti, facendoli arrostire su tutti i lati. Potete utilizzare un coperchio o un foglio di alluminio durante la cottura: l'umidità faciliterà la cottura della carne all'interno, soprattutto se i pezzi sono grossi; toglietelo negli ultimi 5 minuti, per ottenere una bella rosolatura. *Le carni di questo servizio sono di Alfeo Novello: grande conoscitore della materia, è il nostro macellaio di fiducia, e consigliere, da tanti anni. Il suo negozio si trova in via Vallazze 89, a Milano.*

GLI STRUMENTI SUGGERITI

TRINCIANTE
Ha la lama in acciaio inox forgiato di alta qualità e manico ergonomico per una presa confortevole il coltello High Quality di **Brandani**, ideale per tagliare e tritare la carne. Fa parte di un set di cinque pezzi per tutti gli usi di cucina.

SPIEDI
Dalla linea in materiali naturali di **Samurai**, gli stecchi in bambù da 25 cm hanno la lunghezza e lo spessore ideale per gli spiedini.

PIASTRA
Per una diffusione uniforme del calore, un ottimo materiale è la ghisa, come quella smaltata antiaderente usata da **Weber** per la piastra da inserire nella griglia del Gourmet Bbq System dei suoi barbecue.

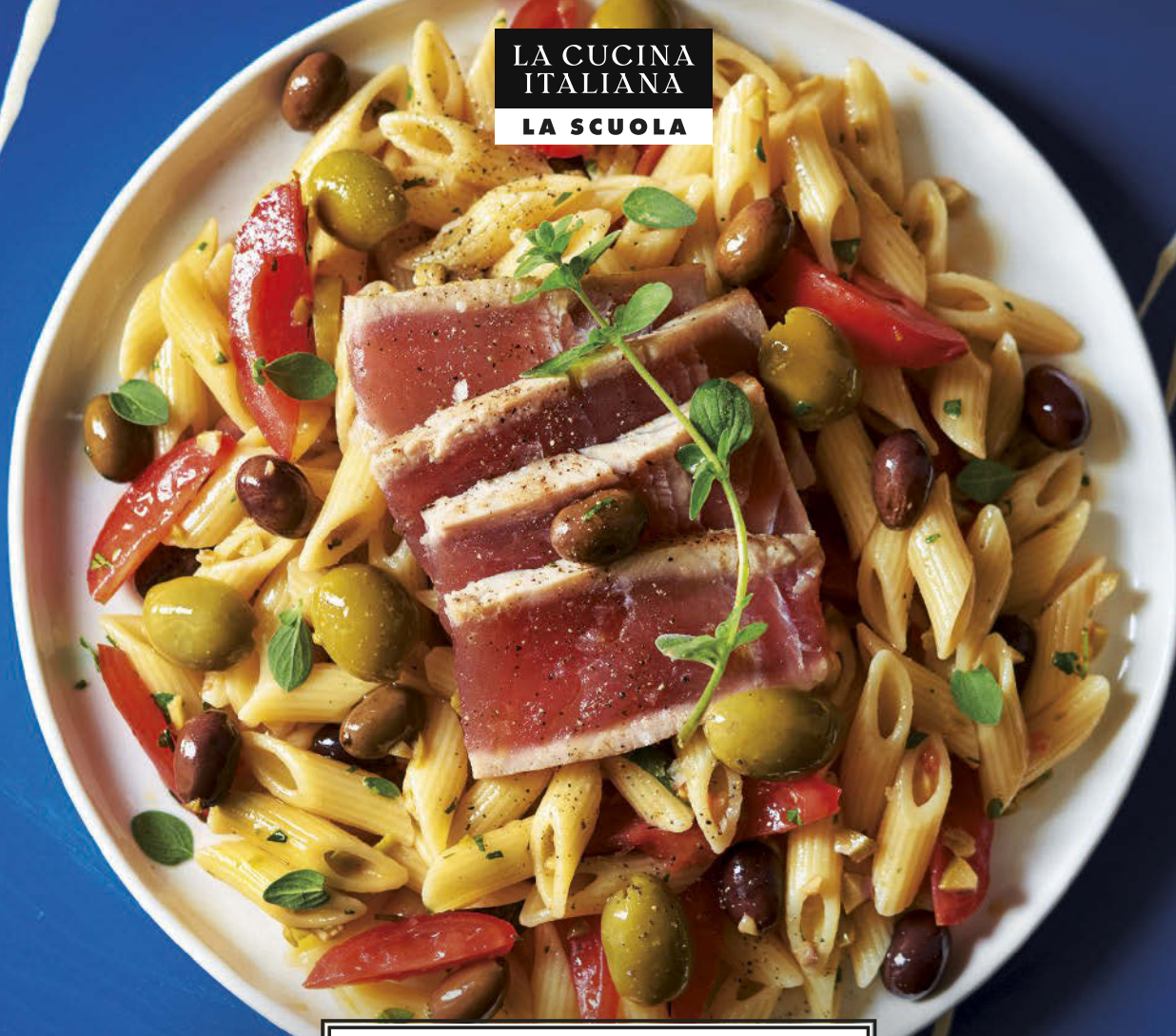
LA CUCINA ITALIANA
LA SCUOLA

PRINCIPIANTI IN LIBERTÀ

TAVOLA FREDDA

Cuocete la pasta in anticipo, scottate il tonno all'ultimo momento e abbinateli in questo piatto unico squisitamente mediterraneo

Impegno Facilissimo **Tempo** 25 minuti
PER 4 PERSONE

NELLA LISTA DELLA SPESA

350 g di **pasta corta**: noi abbiamo scelto le mezze penne rigate De Cecco. 250 g di **tonno fresco** (1 fetta). 150 g di **pomodori piccadilly**, **olive verdi** denocciolate Nocellara Etnea e **olive taggiasche** intere di Madama Oliva, **olio extravergine di oliva**, **maggiorana**, **sale**, **pepe**.

LA RICETTA

1 LA PASTA
Lessate le penne in acqua bollente salata, scolatele, conditele con un filo di olio e allargatele in un vassoio per farle raffreddare.

2 IL CONDIMENTO
Lavate intanto i pomodori, tagliateli a spicchietti e metteteli in una ciotola. Sminuzzate 100 g di olive verdi e aggiungetele ai pomodori. Condite con 2 cucchiai di olio, sale, pepe e maggiorana e lasciate riposare. Mescolate poi con la pasta, ormai fredda.

3 IL TONNO
Insaporite il tonno sui due lati con olio, sale e pepe. Scottatelo in una padella calda per circa 1 minuto per parte, quindi tagliatelo a fettine. Distribuitele sulla pasta e completate con maggiorana e altre olive, verdi e taggiasche.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**

Come tutti, anche noi facciamo la spesa. Ecco quello che abbiamo messo nel carrello per la cucina di questo numero

1. Sono deposte da galline pregiate di razza italiana le uova **le Naturelle** Deluxe, in confezione «limited edition».

2. Questo extravergine **Zucchi** è ottenuto da olive bio 100 % italiane: l'origine è tracciabile attraverso il qr code sul retro dell'etichetta.

3. Al cocco o alla mandorla, 100 % vegetali, le bevande **Alpro** non contengono lattosio e sono prive di zucchero.

4. Dalla Costa omaggia l'Italia con i cavatappi tricolore, con pomodoro e basilico, trafilati al bronzo.

5. Lo **Zafferano 3 Cuochi** festeggia 85 anni: dal 12 giugno 1935 si distingue per la qualità, il profumo e il colore, preservati dalla pergamina, nelle bustine.

6. È delicato sulle insalate e nelle marinate l'aceto Millemele Il Tinello de **Il Borgo del Balsamico**, ottenuto da diverse varietà di mele coltivate in Italia.

7. Per dare finezza agli impasti e addensare creme e salse, ideale l'amido di mais **Paneangeli**, in confezioni da 250 g.

8. Preparato con latte pastorizzato e panna, lo yogurt greco **Il Viaggiator Goloso** è denso e ricco di fermenti lattici vivi.

9. Il pomodoro Pizzutello regala dolcezza a questa salsa **Mutti**, leggermente condita con olio, cipolla e origano.

10. Note esotiche sulle carni in padella o grigliate con il cumino macinato di **Ubena**.

11. La farina per dolci soffici di **Le Farine Magiche** contiene pasta madre, che facilita lievitazione e dà morbidezza.

12. Gustosa fonte di proteine, i **pistacchi americani** tostati sono ottimi in cucina e come snack per chi fa sport.

13. La senape all'antica **Maille**, con il retrogusto di nocciole e i semi di senape, arricchisce le insalate ed esalta la carne.

14. Con farina di tipo 1, poco raffinata, e senza conservanti, la sfogliata tradizionale di **Casa della Piada Crm** è la base per spuntini ghiotti e sani.

15. Cotti al vapore e tostati, i fiocchi di mais di **Esselunga Bio** sono croccanti e leggeri.

16. Questa ricotta di **Sabelli** è ottenuta con il classico metodo di affioramento: dolce e morbida, è raccolta nei tipici cestini, presenti all'interno della confezione.

TESTI L. FORTI

menù

Per il pranzo e per la cena cinque proposte con le nostre ricette di giugno

Dall'orto

Per i vegetariani la ricchezza e i colori delle verdure più solari

Focaccia con peperoni pag. 76 **+ Risotto al pesto di zucchine** pag. 50 **+ Fagiolini e anacardi speziati** pag. 56

L'estate è qui

Un po' aperitivo, un po' cena, da servire in terrazza

Gamberi in pastella pag. 51 **+ Pasta e tonno scottato** pag. 130 **+ Pomodori e cetrioli** pag. 55 **+ Pesche allo sciroppo** pag. 62

Sapori puri

La bontà delle materie prime poco lavorate

Zucchine novelle e hummus di cannellini pag. 121 **+ Controfiletto al timo con battuto di olive** pag. 57 **+ Gelo di limone** pag. 124

Un tuffo nel blu

Crescendo di mare, da un delicato carpaccio con la frutta all'intensità del pesce arrostito

Carpaccio di spigola e albicocche pag. 46 **+ Pasta alla chitarra e ragù di polpo** pag. 49 **+ Mormore alla piastra** pag. 52

Per i piccoli

Idee stuzzicanti che piaceranno anche ai bambini

Ziti con «trombette di Albenga» e speck pag. 118 **+ Pepite di pollo ai fiocchi di mais** pag. 58 **+ Biscotto sacher e gelato** pag. 32

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: lacucinaitaliana.it

Alpro alpro.com
Amaro Montenegro montenegro.it
Amaro Ramazzotti ramazzotti1815.com
Amaro Toccasana toccasanaamaro.it
American Pistachio Growers americanpistachios.it
B.F.A. Benedetto Fasciana bfastudio.com
Bama bamagroup.com
Barilla barilla.com
Bellavista Wine bellavistawine.it
Bitossi Home bitossihome.it
Bollinger champagne-bollinger.com
Brandani brandani.it
Braun braunhousehold.com
Ca' del Bosco cadelbosco.com
Caffè Vergnano caffevergnano.com
Campari camparigroup.com
Casa della Piada CRM casadellapiadacrm.com
Castagner grappacastagner.it
Cavit cavit.it
Compagnia dei Caraibi compagniadeicaraibi.com
CONAPI Consorzio Apicoltori ed Agricoltori Biologici Italiani Società Cooperativa Agricola conapi.it
Consorzio del Prosciutto di Parma Dop prosciuttodiparma.com
Consorzio per la tutela del Franciacorta franciacorta.net
Cusumano cusumano.it
Dalla Costa Alimentare dallacostalimentare.it
De Cecco dececco.com
De'Longhi delonghi.com
Designers Guild designersguild.com
Domori domori.com
Eataly eataly.net
Emercency emergency.it
Esselunga esselunga.it
F.lli Branca Distillerie brancadistillerie.com
Frescobaldi frescobaldi.com
Funky Table funkytable.it
Giovanni Raspini giovanniraspini.com
Gruppo Italiano Vini gruppoitalianovini.it
Gruppo Meregalli meregalli.it
Hermès hermes.com
Hue Table Stories huetablestories.com
Ikea ikea.com
Il Borgo Del Balsamico ilborgodelbalsamico.it
Il Viaggiator Goloso ilviaggiatorgoloso.it
Illy illy.com
Kenwood kenwoodworld.com
Le Farine Magiche lefarinemagiche.it
Le Naturelle lenaturelle.it
Les Jardins de la Comtesse lesjardinsdelacomtesse.it
Les-Ottomans les-ottomans.com
Madama Oliva madamaoliva.it
Maille maillelovers.it
Maison du Monde maisondumonde.it
Maschio dei Cavalieri maschiodeicavalieri.com
Masi masi.it
Montelvini montelvini.it
Mutti mutti-parma.com
Oleificio Zucchi zucchi.com
Paneangeli paneangeli.it
Pasqua Vigneti e Cantine pasqua.it
Petra petrawine.it
Philips philips.it
Raw Milano rawmilano.it
Richard Ginori richardginori1735.com
Rotari rotari.it
Sabelli sabelli.it
Salvia & Limone compagniadeicaraibi.com
Samurai samurai.eu
Santa Margherita santamargherita.com
Santi gruppoitalianovini.it
Selezione Casillo selezionecasillo.com
Sella & Mosca sellaemosca.com
Smeg smeg.it
Tenuta Fertuna fertuna.it
Terra Moretti terramoretti.it
Tescoma tescomaonline.com
Thun thun.com
Tormaresca tormaresca.it
antinori.it
Toso toso.it
Ubena ubena.it
Val d'Oca valdoca.com
Weber weber.com
Zafferano zafferanoitalia.com
Zafferano 3 Cuochi zafferano-3cuochi.it
Zara Home zarahome.com

Errata corrige. *Nel servizio* Dimmi cosa bevi*, pubblicato sul numero di maggio a pag. 20, la fotografia della bottiglia di Perlé Ferrari non corrisponde alla tipologia descritta nel testo abbinato.*
Nel servizio Verso il futuro *a pagina 83, sempre sul numero scorso, la foto in alto a destra ritrae Massimo Spigaroli, cuoco dell'Antica Corte Pallavicina a Polesine Parmense; il fratello Luciano Spigaroli, citato nel testo, gestisce con Massimo l'impresa di famiglia e si occupa della segreteria organizzativa dell'Unione Ristoranti del Buon Ricordo. Ci scusiamo con i lettori, con le aziende e con i diretti interessati.*

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.02 86 80 80 80**, oppure scrivere una e-mail a **abbonati@condenast.it**. Fax n° 02 86 88 28 69

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **www.abbonatiqui.it/abroad/**. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 92 96 10 10 - fax +39 02 86 88 28 69 - e-mail: abbonati@condenast.it.
Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	**11**	€ 80,00	€ 135,00
GQ	**10**	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	**4**	€ 25,00	€ 35,00
VOGUE ITALIA	**12**	€ 87,00	€ 157,00
VANITY FAIR	**49**	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	**12**	€ 88,00	€ 130,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

CONDÉ NAST

PUBLISHED BY CONDÉ NAST
Chief Executive Officer **Roger Lynch**
Chief Operating Officer & President, International **Wolfgang Blau**
Global Chief Revenue Officer & President, U.S. Revenue **Pamela Drucker Mann**
U.S. Artistic Director and Global Content Advisor **Anna Wintour**
Chief of Staff **Samantha Morgan**
Chief Data Officer **Karthic Bala**
Chief Client Officer **Jamie Jouning**

CONDÉ NAST ENTERTAINMENT
President **Oren Katzeff**
Executive Vice President – Alternative Programming **Joe LaBracio**
Executive Vice President – CNÉ Studios **Al Edgington**
Executive Vice President – General Manager of Operations **Kathryn Friedrich**

CHAIRMAN OF THE BOARD
Jonathan Newhouse

WORLDWIDE EDITIONS
France: AD, AD Collector, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Collections, Vogue Hommes
Germany: AD, Glamour, GQ, GQ Style, Vogue
India: AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue
Italy: AD, Condé Nast Traveller, Experienceis, GQ, La Cucina Italiana, Vanity Fair, Vogue, Wired, Frame Condé Nast Experience Store
Japan: GQ, Rumor Me, Vogue, Vogue Girl, Vogue Wedding, Wired
Mexico and Latin America: AD Mexico, Glamour Mexico, GQ Mexico and Latin America, Vogue Mexico and Latin America
Spain: AD, Condé Nast College Spain, Condé Nast Traveler, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Niños, Vogue Novias
Taiwan: GQ, Interculture, Vogue
United Kingdom: London: HQ, Condé Nast College of Fashion and Design, Vogue Business;
Britain: Condé Nast Johansens, Condé Nast Traveller, Glamour, GQ, GQ Style, House & Garden, LOVE, Tatler, The World of Interiors, Vanity Fair, Vogue,Wired
United States: Allure, Architectural Digest, Ars Technica, basically, Bon Appétit, Clever, Condé Nast Traveler, epicurious, Glamour, GQ, GQ Style, healthy ish , HIVE, Pitchfork, Self, Teen Vogue, them., The New Yorker, The Scene, Vanity Fair, Vogue, Wired

PUBLISHED UNDER JOINT VENTURE
Brazil: Casa Vogue, Glamour, GQ, Vogue
Russia: AD, Glamour, Glamour Style Book, GQ, GQ Style, Tatler, Vogue

PUBLISHED UNDER LICENSE OR COPYRIGHT COOPERATION
Australia: GQ, Vogue, Vogue Living
Bulgaria: Glamour
China: AD, Condé Nast Center of Fashion & Design, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Style, Vogue, Vogue Film, Vogue Me
Czech Republic and Slovakia: La Cucina Italiana, Vogue
Germany: GQ Bar Berlin
Greece: Vogue
Hong Kong: Vogue
Hungary: Glamour
Iceland: Glamour
Korea: Allure, GQ, Vogue
Middle East: AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue, Vogue Café Riyadh, Wired
Poland: Glamour, Vogue
Portugal: GQ, Vogue, Vogue Café Porto
Romania: Glamour
Russia: Tatler Club, Vogue Café Moscow
Serbia: La Cucina Italiana
South Africa: Glamour, Glamour Hair, GQ, GQ Style, House & Garden, House & Garden Gourmet
Thailand: GQ, Vogue
The Netherlands: Glamour, Vogue, Vogue Living, Vogue Man, Vogue The Book
Turkey: GQ, La Cucina Italiana, Vogue
Ukraine: Vogue, Vogue Café Kiev

Condé Nast is a global media company producing premium content with a footprint of more than 1 billion consumers in 31 markets.
condenast.com

LA CUCINA ITALIANA Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8590 del 18-12-2018

L'INDICE DI CUCINA

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti √ Vegetariana √ Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+1h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

LE MISURE a portata di mano

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO EQUIVALE A: **60 g di acqua**, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA EQUIVALE A: **80 g di acqua**, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO EQUIVALE A: **4 g di acqua**, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO EQUIVALE A: **200 g di acqua**, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

TAZZA DA TÈ COLMA EQUIVALE A: **240 g di acqua**, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO EQUIVALE A: **12 g di acqua**, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

MESTOLO RASO EQUIVALE A: **120 g di acqua**, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO EQUIVALE A: 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

PUGNETTO EQUIVALE A: 30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

CILIEGIE
LA GIOIA È ROSSA

Ferrovia

Di origine pugliese (sembra che il primo albero sia nato vicino a un casello ferroviario), hanno un bel colore rosso e un sapore dolce. Sono le prime a maturare, da fine maggio e, in casa, resistono bene per diversi giorni.
IDEALI fresche, da sole oppure per completare macedonie, dolci e gelati.

Duroni chiari

Caratterizzati da una buccia chiara, arrossata parzialmente dal sole, hanno polpa gialla e sapore leggermente più acido delle ciliegie scure. Ricercati soprattutto i Duroni della Marca, anche per trasformazioni industriali.
IDEALI sotto spirito e per la preparazione di mostarde.

Amarene

Classificate come «ciliegie acide», di buccia rosso acceso e polpa chiara, sono piuttosto delicate e facilmente deperibili. Per il loro sapore amarognolo, si utilizzano spesso cotte.
IDEALI sciroppate e in confettura. Ottime anche trasformate in sughi e salse acidule, per dare una sferzata di sapore a piatti con ingredienti dolci.

Vignola

Prendono il nome dalla città del Modenese, piccola «capitale della ciliegia», in cui sono coltivate. Tutelate dal marchio Igp, possono essere di diverse varietà. Tra le più dolci, i duroni scuri.
IDEALI da sole, fresche; si abbinano con i sapori decisi dei formaggi; da provare aggiunte nelle insalate.

PIÙ SONO COLORATE, PIÙ FANNO BENE

Dolci ma con l'85% di acqua, le ciliegie sono tra i frutti meno calorici (50 kcal per 100 g) e tra i più benefici: il merito è delle antocianine, sostanze coloranti che vanno dal rosso al blu dal potere antiossidante e antinfiammatorio, utile per il sistema circolatorio e per le articolazioni. Per goderne i vantaggi, bisognerebbe mangiarne più di una ventina al giorno, prima di fare colazione... Sono così buone, che varrebbe la pena di provare.

TESTI **L. FORTI**, FOTO **AG. GETTY IMAGES, ARCH. LCI**